

Original link: http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Control_de_la_presion_arterial_alta

SP123, September 2010

ACOG publications are protected by copyright and all rights are reserved. ACOG publications may not be reproduced in any form or by any means without written permission from the copyright owner. This includes the posting of electronic files on the Internet, transferring electronic files to other persons, distributing printed output, and photocopying. Requests for authorization to make photocopies should be directed to: Copyright Clearing Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 (978) 750-8400.

Control de la presión arterial alta



La presión arterial alta (o hipertensión) ha sido conocida por mucho tiempo como el "asesino silencioso" debido a que a menudo no produce síntomas. Después de los 50 años, esta enfermedad suele ocurrir con más frecuencia en las mujeres que en los hombres. Si no se trata, la presión arterial alta puede causar otros problemas médicos graves, como enfermedades del corazón, derrames cerebrales y enfermedades de los riñones.

Este folleto explica

- qué es presión arterial
- cómo la presión arterial alta afecta el cuerpo
- los factores de riesgo
- cómo tratar la presión arterial alta con cambios en el estilo de vida

- los tratamientos médicos

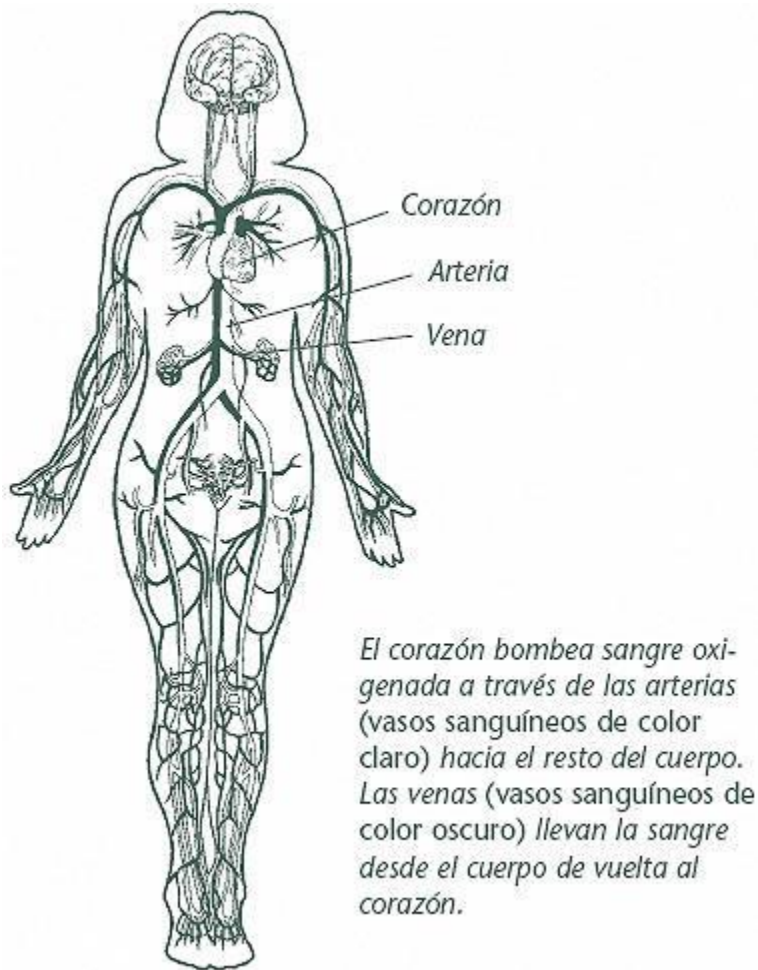
¿Qué es presión arterial?

La sangre se transporta por el cuerpo dentro de una red de vasos sanguíneos que se denominan arterias y venas. Las arterias llevan sangre oxigenada del corazón al resto del cuerpo. Las venas transportan la sangre desde el cuerpo de vuelta al corazón. Juntos, las arterias, las venas y el corazón, se denominan el sistema cardiovascular. Cuando se bombea sangre por este sistema a todo el cuerpo, ésta lleva oxígeno a los órganos y elimina los desechos del cuerpo.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La lectura de la presión arterial consiste en dos números separados por una diagonal: la presión sistólica y la presión diastólica (consulte el cuadro [“La lectura de la presión arterial”](#)):

- La presión sistólica (el número de arriba o primer número) es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazón se contrae.
- La presión arterial diastólica (el número de abajo o segundo número) es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazón se relaja.

El sistema cardiovascular



Todas las mujeres se deben medir la presión arterial anualmente. Este examen es sencillo y no es doloroso. Para medir la presión arterial, se usa un manguito inflable al que se le bombea aire y se coloca alrededor del antebrazo. La lectura de la presión se realiza cuando el manguito aprieta el brazo.

La presión arterial puede subir y bajar durante el día. Cuando la presión arterial permanece constantemente a un nivel mayor de 140/90 (que se lee como “140 sobre 90”) se considera hipertensión. El cuadro ilustra cómo su proveedor de atención médica clasifica la lectura de presión arterial como normal o alta (consulte el cuadro [“¿Cuándo es demasiado alto el nivel?”](#)).

Cómo afecta la presión arterial al cuerpo

La presión arterial alta puede ocurrir debido a varias causas y a menudo es hereditaria. La gente con presión arterial alta muchas veces no presenta síntomas y se siente bien. Sin embargo, mucho antes de que la presión arterial alta ocasione síntomas, puede lesionar los órganos vitales del cuerpo. Si no se trata, la presión arterial alta puede causar problemas médicos muy graves.

Los vasos sanguíneos

A largo plazo, la presión arterial alta puede lesionar los vasos sanguíneos. La acumulación de placa también puede hacer que los vasos sanguíneos se vuelvan más estrechos. La placa es una sustancia grasa que se forma en las arterias cuando hay demasiado **colesterol** presente. Con el paso de los años, esta placa hace que las arterias se estrechen y endurezcan. Esta afección se denomina **ateroesclerosis**. La combinación de aterosclerosis y presión arterial alta establece las condiciones para un derrame cerebral y ataque cardíaco.

La lectura de la presión arterial

110	=	sistólica	=	fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazon se relaja
80	=	diastólica	=	fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazón se relaja

El corazón

A medida que aumenta la presión arterial, el corazón tiene que trabajar más arduamente para que los tejidos reciban oxígeno. Con el transcurso del tiempo, el corazón se agranda y tiene dificultad para realizar su labor. Esto puede causar insuficiencia cardíaca.

El cerebro

Un nivel alto de presión arterial puede hacer que se revienten los vasos sanguíneos del cerebro y causar un derrame cerebral. Las células del cerebro en esa parte del cerebro pueden entonces morir. Cuando un derrame cerebral continúa por unos minutos, puede causar daño permanente cerebral o la muerte. Según la parte del cerebro afectada, pueden ocurrir alteraciones en las señales del cerebro al cuerpo y afectar adversamente el hablar, los movimientos y otras funciones corporales.

Los riñones

¿Cuándo es demasiado alto el nivel?

La tabla que sigue a continuación ilustra distintas lecturas de presión arterial y cómo se clasifican para los adultos de 18 años en adelante. Primero busque sus lecturas de presión sistólica y diastólica para determinar si su presión arterial es normal

<i>Categoría</i>	<i>Sistólica (mm Hg)</i>		<i>Diastólica (mm Hg)</i>
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Prehipertensión	120-139	o	80-89
Presión arterial alta			
1. ^a etapa	140-159	o	90-99
2. ^a etapa	160 o mayor	o	100 o mayor

Abreviatura: mm Hg quiere decir milímetros de mercurio

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Séptimo informe del Comité Nacional Conjunto para la Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta; Publicación del NIH núm. 03-5230, Programa Educativo Nacional sobre la Presión Arterial Alta, mayo de 2003.

Los riñones filtran la sangre para extraer los desechos del cuerpo. Los vasos sanguíneos en los riñones se pueden lesionar fácilmente por niveles elevados de presión arterial. Cuando el funcionamiento de los riñones no es normal, se altera la capacidad de este órgano para controlar el equilibrio de sal y agua en el cuerpo. Esto puede causar insuficiencia renal (de los riñones).

Los ojos

La presión arterial alta puede también hacer que los vasos sanguíneos en los ojos se vuelvan más estrechos. Al hacerlo, su vista puede empeorar e incluso causarle ceguera.

Riesgos de tener presión arterial alta

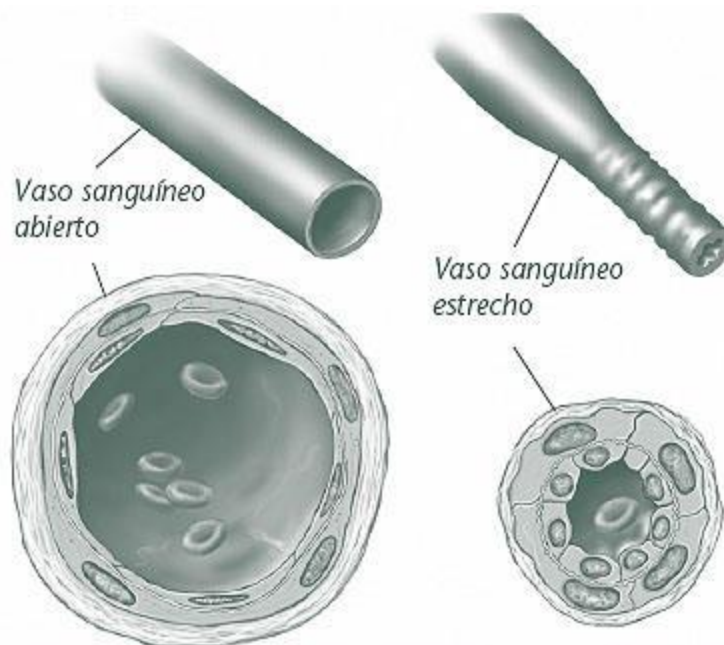
Ciertos hábitos del estilo de vida pueden exponerla más a tener presión arterial alta. Las mujeres con sobrepeso, que no están físicamente activas, fuman cigarrillos o beben mucho alcohol corren un riesgo mayor. La dieta y el estrés también contribuyen.

Hay factores, sin embargo, que aumentan el riesgo de tener niveles elevados de presión arterial y que no se pueden cambiar:

- La edad—La presión arterial aumenta con la edad y ocurre con más frecuencia en las mujeres mayores de 40 años.
- La raza—La presión arterial alta es más común en las mujeres afroamericanas que en cualquier otro grupo racial.
- El historial familiar—La presión arterial alta tiende a ser hereditaria dentro de una familia.
- Los problemas médicos—Se pueden asociar ciertas enfermedades, como la diabetes y las enfermedades de los riñones, a niveles altos de presión arterial.

El tratamiento de la presión arterial alta

Efectos de la presión arterial alta en los vasos sanguíneos



Cuando los niveles de presión arterial son normales, los vasos sanguíneos están abiertos y la sangre fluye fácilmente a través de ellos. Cuando la presión está alta, sin embargo, los vasos sanguíneos se estrechan y la sangre tiene dificultad para fluir a través de ellos.

Puede reducir el riesgo de padecer presión arterial alta y sus efectos a largo plazo adoptando un estilo de vida sano. Los siguientes métodos pueden ayudarle a reducir la presión arterial:

- Adelgace—Si tiene sobrepeso, adelgazar es la manera más eficaz de reducir la presión arterial. Incluso una reducción de tan solo 5 libras de peso puede hacer una diferencia.
- Haga ejercicio regularmente—El ejercicio diario reduce la presión arterial. Puede beneficiarse de hacer ejercicios aeróbicos moderados, como dar una caminata rápida, nadar o montar en bicicleta, por lo menos 30 minutos al día.
- Deje de fumar—Fumar cigarrillos es un riesgo importante que contribuye a niveles altos de presión arterial y enfermedades del corazón. Cuando se deja de fumar, los beneficios comienzan inmediatamente.
- Limite el consumo de alcohol—El uso excesivo de alcohol (más de dos bebidas al día) está asociado con un aumento en la presión arterial.
- Reduzca el consumo de sal—El uso excesivo de sal (sodio) puede aumentar el nivel de presión arterial en algunas personas. Ciertas personas que padecen de presión arterial alta son “sensibles a la sal”, es decir, la presión arterial aumenta cuando consumen una dieta alta en sal y disminuye cuando usan poca sal en la dieta.
- Modifique la dieta—El plan de alimentación DASH (que son las siglas en inglés para estrategias alimenticias para eliminar la hipertensión) se enfoca en alimentos que benefician el corazón y que contienen un nivel reducido de grasa y colesterol. Si desea obtener más información sobre la dieta DASH, vea el sitio <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/index.htm>.
- Reduzca el estrés—Cuando no se reduce ni alivia el estrés, el cuerpo puede verse afectado. Las técnicas de relajación, el ejercicio o la terapia psicológica profesional pueden ayudarle a lidiar con el estrés.

Tratamiento médico

Su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para reducir la presión arterial alta. También le explicará cuáles son los mejores tratamientos en su caso.

Los medicamentos que tratan la presión arterial alta pueden producir efectos secundarios. Si cree que está teniendo algún efecto secundario, hable con su proveedor de atención médica. Es posible que pueda probar un tratamiento diferente. No deje de tomarse el medicamento ya que la presión arterial puede subir a un nivel muy alto. Es importante seguir tomándose el medicamento aun cuando se siente bien.

Por último...

A medida que envejecemos, la presión arterial tiende a subir. Es importante examinarse la presión arterial regularmente. Si tiene presión arterial alta, acuda a su proveedor de atención médica para crear un plan de tratamiento adecuado para usted. Si su proveedor de atención médica le receta medicamentos, úselos siempre. Mantener normalizada la presión arterial puede ayudarle a evitar otros problemas médicos graves.

Glosario

Ateroesclerosis: Estrechamiento y obstrucción de las arterias debido a la acumulación de placa depositada en los vasos sanguíneos. También se denomina “endurecimiento de las arterias”.

Cholesterol: Sustancia con estructura semejante a una grasa que se encuentra en las grasas y los aceites de animales.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

SP123 Derechos de autor © septiembre de 2010 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920