



# presión arterial alta

# Hipertensión

Cuando el corazón late, bombea la sangre a través de las arterias. La fuerza que se origina es la presión arterial. Si la presión es demasiado elevada, se denomina hipertensión. El peligro radica en que puede sufrirla y no saberlo. Hipertensión puede significar que su corazón debe trabajar más intensamente para bombear sangre. Las arterias pueden estar estrechas o rígidas. El trabajo extra aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, ictus y otros problemas.

La presión arterial está formada por dos números: el número mayor sobre el número menor, por ejemplo 10/70. Se señala "110/72". Los valores ideales son por debajo de 120 para el número más alto (sistólica) y por debajo de 80 para el más bajo (diastólica). Anote su presión sanguínea hoy.

Para diagnosticar si usted sufre hipertensión arterial, debe medirse la presión mientras encuentra sentado con el brazo elevado a la altura del nivel del corazón. Debe medirse al menos 2 veces. Una única lectura de presión arterial elevada (especialmente en el servicio de emergencias) no significa que necesita tratamiento. Hay enfermedades en las que la presión arterial es diferente en ambos brazos. Es importante que consulte rápidamente con su médico para un control.

La mayoría de las personas sufren hipertensión esencial, lo que significa que no tiene una causa específica. Este tipo de hipertensión puede bajarse modificando algunos factores en el estilo de vida como:

- El estrés.
- El consumo de cigarrillos.
- La falta de actividad física.
- Peso excesivo.
- Evitar el consumo de drogas y alcohol.
- Consumiendo menos sal.





**Debe prestar mucha atención a su presión arterial si sufre alguna otra enfermedad como:**

- **Insuficiencia cardíaca.**
- **Ataques cardíacos previos.**
- **Diabetes.**
- **Enfermedad renal crónica.**
- **Ictus previo.**
- **Múltiples factores de riesgo para enfermedades cardíacas.**

La mayoría de las personas no tienen síntomas hasta que la hipertensión ocasiona un daño en el organismo. El tratamiento efectivo puede evitar, demorar o reducir ese daño.

## TRATAMIENTO

El tratamiento para la hipertensión, cuando se ha identificado la causa, está dirigido a la misma. Hay un gran número de medicamentos para tratarla. Se agrupan en diferentes categorías y el médico seleccionará los medicamentos indicados para usted. Muchos medicamentos disponibles tienen efectos secundarios. Debe comentar los efectos secundarios con su médico.

Si la presión arterial permanece elevada después de modificar su estilo de vida o comenzar a tomar medicamentos:

- Los medicamentos deben ser reemplazados.
- Puede ser necesario evaluar otros problemas.
- Debe estar seguro que comprende las indicaciones, que sabe cómo y cuándo tomar los medicamentos.
- Asegúrese de realizar un control con su médico dentro del tiempo indicado [generalmente dentro de las dos semanas] para volver a evaluar la presión arterial y revisar los medicamentos prescritos.
- Si está tomando más de un medicamento para la presión arterial, asegúrese que sabe cómo y en qué momentos debe tomarlos. Tomar los medicamentos al mismo tiempo puede dar como resultado un gran descenso en la presión arterial.





## **SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI PRESENTA:**

- Dolor de cabeza intenso, visión borrosa o cambios en la visión, o confusión.
- Debilidad o adormecimientos inusuales o sensación de desmayo.
- Dolor de pecho o abdominal intenso, vómitos o problemas para respirar.

La hipertensión es otro nombre para la presión arterial elevada. La hipertensión arterial puede significar que el músculo cardíaco está trabajando más de lo normal para bombear la sangre.

## **Cuidados en el hogar**

- Es posible que sea necesario realizar cambios en su estilo de vida. Esto incluye bajar de peso y ejercitarse.
- Tome los medicamentos para la presión arterial todos los días.
- Limite el consumo de sal. Deje de fumar.
- No consuma drogas ilegales.
- Hable con el médico si toma descongestionantes pastillas anticonceptivas. Estos medicamentos pueden hacer que la presión sanguínea aumente.
- Las mujeres no deben beber más de una bebida alcohólica por día. Los hombres no deben beber más de dos bebidas alcohólicas por día.
- Vea a su médico según le hayan indicado.

## SOLICITE AYUDA INMEDIATA SI:

- Usted tiene una presión de 180 o mayor.
- Sufre una cefalea grave.
- Tiene visión borrosa o cambiante.
- Se siente débil, adormecido, o desfallece.
- Siente dolor en el pecho o en el abdomen.
- Tiene vómitos.
- No puede respirar bien.

## Cómo tomarse la presión arterial

Estas instrucciones son solamente para los aparatos electrónicos de tomarse la presión que se usan en la casa. Le harán falta:

- Un aparato automático o semiautomático de tomarse la presión arterial.
- Pilas nuevas para el aparato de tomarse la presión arterial.

## ¿CÓMO USO ESTOS EQUIPOS PARA CHEQUEARME LA PRESIÓN ARTERIAL?

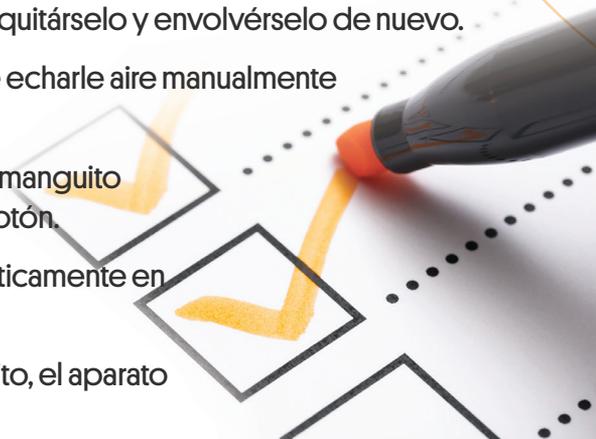
- Hay dos números que forman parte de la presión arterial. Por ejemplo 120/80.
- Al primer número [el 120 de nuestro ejemplo] se le dice la “presión sistólica”. Es la medida de la presión de los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea sangre.
- Al segundo número [el 80 de nuestro ejemplo] se le dice la “presión diastólica”. Es la medida de la presión de los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre latidos.
- Chequéese el tamaño del brazo para que pueda comprar el manguito de la talla correcta antes de adquirir el aparato de tomarse la presión arterial en la casa. He aquí cómo uno se chequea el tamaño del brazo:
  - Use la cinta de medir en pulgadas y centímetros.
  - Envuélvase la cinta alrededor del centro de la parte superior del brazo. Tal vez le haga falta alguien para ayudarlo a tomarse la medida correcta.



- Anote la medida del brazo en pulgadas y centímetros.
- Es importante que el manguito sea de la talla correspondiente para tomarse la presión arterial correctamente.
- Si la medida del brazo llega hasta 13 pulgadas [de 37 a 34 centímetros], consiga el manguito de talla para adultos.
- Si el brazo mide de 13 a 17 pulgadas [de 35 a 44 centímetros], consiga el manguito de talla para adultos.
- Si el brazo mide de 17 a 20 pulgadas [de 45 a 52 centímetros], consiga un manguito de muslo para adultos.
- Trate de descansar o relajarse durante, al menos, 30 minutos antes de chequearse la presión arterial.
- No fume.
- No se tome ninguna bebida a base de cafeína como:
  - Gaseosas, café o té.
- Tómese la presión arterial en una habitación tranquila.
- Siéntese y estire el brazo sobre la mesa. Mantenga el brazo a aproximadamente el nivel del corazón. Permita que el brazo descanse.

## CÓMO CONSEGUIR LAS LECTURAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL

- Asegúrese de quitarse la ropa apretada del brazo. Envuelva el manguito alrededor del antebrazo. Envuélvalo inmediatamente arriba del codo y arriba de donde se sintió el pulso. Debe poder meter el dedo entre el manguito y el brazo. Si no puede meter el dedo en el manguito, está demasiado apretado, y debe quitárselo y envolverlo de nuevo.
- Hay aparatos en que tiene que echarle aire manualmente el manguito del brazo.
- En los aparatos automáticos, el manguito se infla cuando se aprieta un botón.
- El manguito se desinfla automáticamente en ambos modelos.
- Después que se infla el manguito, el aparato





le mide la presión arterial y el pulso.  
Las lecturas se muestran en el monitor.  
Quédese quieto y respire normalmente  
mientras se infla el manguito.

- La lectura tarda menos de un minuto en obtenerse.
- Hay modelos en que se guardan las lecturas en la memoria. En algunos las lecturas se imprimen.
- Tómese la presión a distintas horas del día. Debe esperar, por lo menos 5 minutos entre cada toma de la presión. Lleve consigo las lecturas de la presión la próxima vez que vaya a ver a su médico.

A medida que el corazón le late, le fuerza la sangre a través de las arterias. Dicha fuerza es su presión arterial. Si la presión es demasiado alta, se le dice hipertensión [abreviada “HTN”] o presión arterial alta. La HTN es peligrosa porque la podría tener sin saberlo.

La presión alta podría significar que el corazón se tiene que esforzar más en bombear la sangre. Las arterias podrían estar estrechas y tiesas. El esfuerzo adicional lo hace correr el riesgo de padecer enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y otros problemas.

La presión arterial la forman dos números, el más alto por encima del más bajo, por ejemplo, 110/72. Se lee “110 con 72.” Lo ideal es que el número de arriba [la sistólica] esté por debajo de 120 y el de abajo esté por debajo de 80 [diastólica].

Debe prestarle mucha atención a la presión arterial, si padece ciertas enfermedades tales como:

- Insuficiencia cardíaca.
- Antecedentes de ataque cardíaco.
- Enfermedad crónica de los riñones.
- Antecedentes de accidente cerebrovascular.

- Diversos factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

Para ver si tiene la presión arterial alta, se le debe tomar la presión mientras está sentado con el brazo colocado a nivel del corazón. Debe tomarse, por lo menos, dos veces.

Tener la presión alta una sola vez cuando se le leen [sobre todo en la Sala de Emergencias] no quiere decir que le hace falta tratamiento. Puede haber circunstancias por la que la presión arterial del brazo derecho y la del brazo izquierdo son distintas. Es importante verse pronto con el profesional de la medicina que lo atiende para que se la vuelva a chequear.

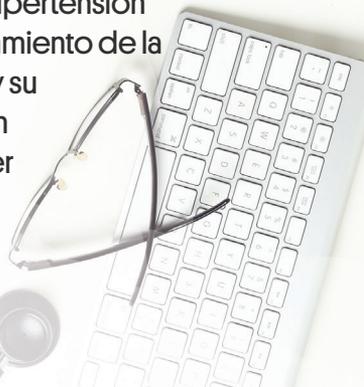
La mayoría de las personas tiene hipertensión esencial, que quiere decir que no hay ninguna causa específica. Haga los cambios de estilo de vida que le oriente su médico:

- Adelgazar y hacer ejercicios.
- Limite el consumo de sal.
- Deje de fumar, si es que fuma.
- Las mujeres no deben ingerir más de un trago de bebida alcohólica al día. Los hombres no deben ingerir más de dos tragos de bebida alcohólica al día.
- Hable con el profesional de la medicina que lo atiende acerca de los métodos adecuados para manejar el estrés.

La mayoría de las personas no tiene síntomas de presión alta hasta que ésta le ha causado lesiones al cuerpo. A menudo, el tratamiento eficaz puede evitar, retrasar o disminuir las lesiones.

Cuando se identifica la causa, el tratamiento de la hipertensión se dirige a esta. Hay muchas medicinas para el tratamiento de la hipertensión. Estas figuran en diversas categorías, y su doctor lo ayudará a escoger las medicinas que son las mejores para usted. Las medicinas pueden tener efectos secundarios. Debe repasarlos junto a su médico.

Si su presión arterial continúa alta después de



haber hecho cambios en su estilo de vida o habiendo comenzado a tomar medicinas:

- Puede que haya que cambiarle las medicinas.
- Puede que haya que abordar otros problemas.
- Está seguro de que entiende las medicinas que le han recetado y sepa como tomarse sus medicinas.
- Asegúrese de hacerse el seguimiento con el profesional de la medicina que lo atiende dentro del plazo aconsejado para que se le vuelva a chequear la presión arterial y repasar sus medicinas.

### **Consiga ayuda enseguida:**

- Si la lectura de la presión señala que el número de arriba es a partir de 180.
- Si le da un dolor de cabeza muy fuerte.
- Si la vista se le pone borrosa o si le cambia.
- Si se siente confundido.
- Si se siente débil, entumecido o con la cabeza vana.
- Si le dan dolores en el pecho o en la barriga (abdominales).
- Si devuelve [vomita].
- Si no puede respirar muy bien.



## La dieta DASH

La dieta DASH (por su nombre en inglés) significa “Abordaje dietético para detener la hipertensión”.

Es un plan de alimentación saludable que ha demostrado reducir la presión arterial elevada [hipertensión] en tan solo 14 días, mientras probablemente también ofrezca otros beneficios significativos para la salud. Estos otros beneficios incluyen la reducción del riesgo de sufrir cáncer de mama después de la menopausia y de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, cáncer de colon e ictus. Los beneficios para la salud también incluyen la pérdida de peso y la disminución del riesgo de insuficiencia renal en pacientes con enfermedad renal crónica.



## GUIAS PARA LA DIETA

- Limite la cantidad de sal (sodio). Su dieta debe contener menos de 1500 mg de sodio por día.
- Limite el consumo de carbohidratos refinados o procesados. Su dieta debe incluir principalmente granos enteros.

Consuma postres con moderación y limite el agregar azúcar.

- Incluya pequeñas cantidades de grasas saludables para el corazón. Estos tipos de grasas están contenida en las nueces, aceites y margarina. Limite las grasas saturadas y trans. Estas grasas han demostrado ser perjudiciales para el organismo.

## ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los siguientes grupos de alimentos se basan en una dieta de 2000 calorías. Consulte a su nutricionista para que conozca cuales son sus necesidades calóricas individuales.

### Granos y productos elaborados con granos [6 a 8 porciones por día]

- Consuma más a menudo: pan integral, arroz integral, pasta de trigo o de harina integral, quinoa, palomitas de maíz sin grasa o sal añadida [infladas].
- Consuma con menos frecuencia: pan blanco, pastas blancas, arroz blanco, pan de maíz.

### Verduras [4 a 5 porciones por día]

- Consuma más a menudo: hortalizas frescas, congeladas y enlatadas. Puede consumir las hortalizas crudas, al vapor, asadas o a la parrilla con una mínima cantidad de grasa.



- Consuma con menos frecuencia: vegetales con crema o fritos. Verduras en salsa de queso.

### Frutas [4 a 5 porciones por día]

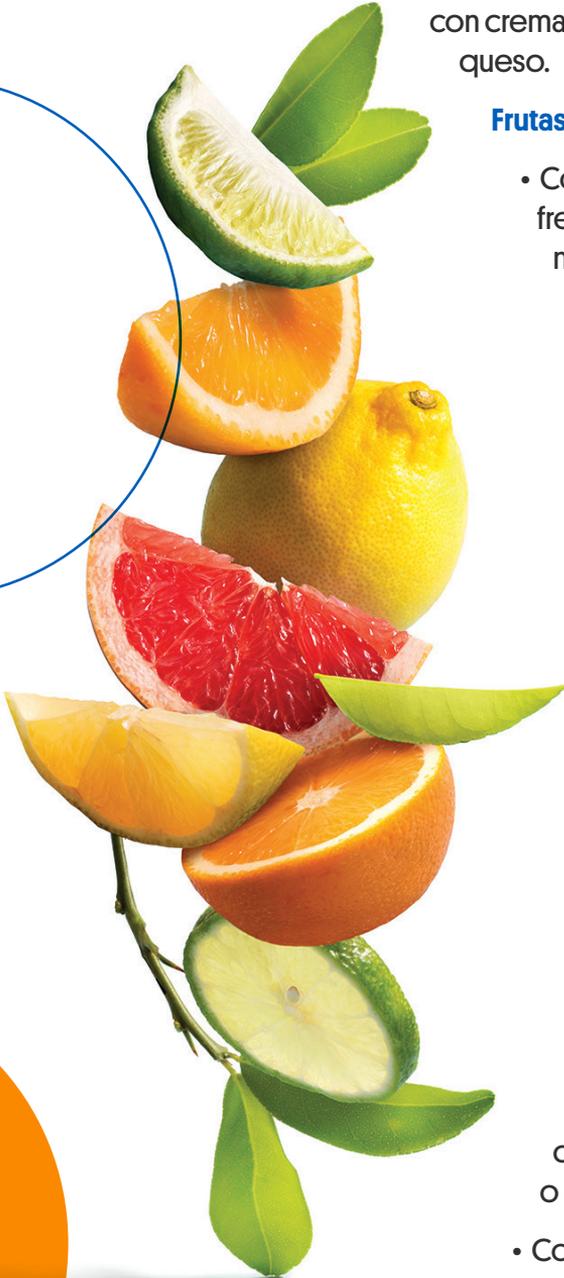
- Consuma más a menudo: frutas frescas, en conserva [en su jugo natural] o frutas congeladas. Frutas secas sin el agregado de azúcar. Cien por ciento jugo de fruta [½ taza [237 ml] por día].

- Consuma con menos frecuencia: frutas secas con azúcar agregado. Fruta enlatada en almibar light o espeso.

### Carnes magras, pescado y aves de corral [2 porciones o menos por día. Una porción es de 3 a 4 oz. [85-114 g]]

- Consuma más a menudo: carne molida 90% magra o más de lomo o solomillo . Cortes redondos de carne, pechuga de pollo y de pavo. Todos los pescados. Prepare la carne al horno o asada a la parrilla o al grill. Nada debe ser frito.

- Consuma con menos frecuencia: cortes grasos de carne, pavo o muslos, encuentro y alas de pollo. Comidas fritas.



## Lácteos [2 a 3 porciones]

- Consuma más a menudo: la leche descremada o con bajo contenido de grasa, yogurt descremado o semidescremado, queso con bajo contenido en grasa o parcialmente descremado.
- Consuma con menos frecuencia: leche [entera, al 2%]. Yogur de leche entera. Quesos con toda su grasa.

## Nueces, semillas y legumbres [4 a 5 porciones por semana]

- Consuma más a menudo: todos los alimentos sin sal agregada.
- Consuma con menos frecuencia: nueces y semillas con sal, frijoles enlatados con sal agregada.

## Grasas y dulces [limitados]

- Consuma más a menudo: aceites vegetales, margarinas en pote sin grasas trans, gelatina sin azúcar. Mayonesa y aderezos para ensaladas.
- Consuma con menos frecuencia: aceites de coco, aceites de palma, mantequilla, margarina en barra, crema, mitad leche y mitad crema, galletas, dulces, pastel.







El contenido de este folleto sólo tiene propósitos informativos.  
No pretende reemplazar la evaluación de su médico.

Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico