

Hipertensión Arterial

Es el término empleado para describir la presión arterial alta.

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg). Uno o ambos de estos números pueden estar demasiado altos.

El número superior se denomina presión arterial sistólica y el número inferior presión arterial diastólica.

- La presión arterial normal es cuando mide menos de 120/80 mmHg la mayoría de las veces.
- La presión arterial alta (hipertensión) es cuando la presión arterial es de 140/90 mmHg o por encima la mayoría de las veces.
- Si los números de su presión arterial están entre 120/80 y 140/90 o superior, pero por debajo de 140/90, esto se denomina prehipertensión.

Si usted presenta prehipertensión, será más propenso a padecer presión arterial alta.

Si tiene problemas cardíacos o renales, o si tuvo un accidente cerebrovascular, es posible que el médico le recomiende que su presión arterial esté incluso más baja que la de las personas que no padecen estas afecciones.

Causas

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, como:

- Qué tanta cantidad de agua y sal uno tiene en el organismo
- El estado de los riñones, del sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Los niveles de diferentes hormonas en el cuerpo

A usted muy probablemente le dirán que su presión arterial está demasiado alta a medida que vaya envejeciendo. Esto se debe a que sus vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, su presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y la muerte temprana.

Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es afroamericano.
- Es obeso.
- Con frecuencia está estresado o ansioso.

- Toma demasiado alcohol (más de un trago al día para las mujeres y más de dos para los hombres).
- Come demasiada sal en la dieta.
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial.
- Tiene diabetes.
- Fuma.

La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa de presión arterial alta, lo cual se denomina hipertensión esencial.

La hipertensión causada por otra afección médica o medicamento se denomina hipertensión secundaria y puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica.
- Trastornos de las glándulas suprarrenales (feocromocitoma o síndrome de Cushing).
- Embarazo (ver: preeclampsia).
- Medicamentos como píldoras anticonceptivas, algunos medicamentos para el resfriado y medicamentos para la migraña.
- Estrechamiento de la arteria que suministra sangre al riñón (estenosis de la arteria renal).
- Hiperparatiroidismo

Síntomas

La mayor parte del tiempo, no hay síntomas. En la mayoría de las personas, la hipertensión arterial se detecta cuando van al médico o se la hacen medir en otra parte.

Debido a que no hay ningún síntoma, las personas pueden desarrollar cardiopatía y problemas renales sin saber que tienen hipertensión arterial

Si usted tiene un dolor de cabeza fuerte, náuseas o vómitos, confusión, cambios en la visión o sangrado nasal, puede tener una forma grave y peligrosa de hipertensión arterial llamada hipertensión maligna.

Pruebas y exámenes

El médico revisará la presión arterial varias veces antes de diagnosticar la hipertensión arterial. Es normal que su presión arterial sea distinta dependiendo de la hora del día.

Las lecturas de la presión arterial que usted toma en la casa pueden ser una mejor medida de su presión arterial corriente que las que se toman en el consultorio médico. Cerciórese de conseguir un dispositivo casero de buen ajuste y de buena calidad. Debe tener el manguito del tamaño apropiado y un lector digital.

Practique con el médico o la enfermera para verificar que esté tomando su presión arterial correctamente. Ver también: tensiómetros caseros.

El médico llevará a cabo un examen físico para buscar signos de cardiopatía, daño a los ojos y otros cambios en el cuerpo.

Se pueden hacer exámenes para buscar

- Niveles altos de colesterol .
- Cardiopatía, como ecocardiografía o electrocardiografía.
- Nefropatía, como pruebas metabólicas básicas y análisis de orina o ecografía de los riñones.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial, de tal manera que uno tenga un riesgo menor de complicaciones. Usted y su médico deben establecer una meta de presión arterial para usted.

Si usted tiene prehipertensión, el médico le recomendará cambios en el estilo de vida para bajar la presión arterial a un rango normal. Los medicamentos rara vez se utilizan para la prehipertensión.

Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a controlar su presión arterial, como:

- Consumir una alimentación cardiosaludable, incluyendo potasio y fibra, y tomar bastante agua. Ver: hipertensión arterial y dieta.
- Hacer ejercicio regularmente (al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico por día).
- Si usted fuma, dejar de hacerlo (encuentre un programa que le ayude a dejar de fumar).
- Reducir la cantidad de alcohol que toma (1 trago al día para las mujeres, 2 para los hombres).
- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume (procure que sea menos de 1,500 mg por día).
- Reducir el estrés. Trate de evitar factores que le causen estrés e igualmente puede ensayar meditación o yoga.
- Permanecer en un peso corporal saludable (busque un programa para adelgazar que le ayude, si lo necesita).

Su médico puede ayudarle a encontrar programas para bajar de peso, dejar de fumar y hacer ejercicio. Usted también puede lograr que el médico lo remita a un nutricionista que pueda ayudarle a planear una dieta que sea saludable en su caso.

Hay muchos medicamentos diferentes se pueden emplear para tratar la hipertensión arterial. Ver: medicamentos antihipertensivos.

A menudo, un solo fármaco para la presión arterial puede no ser suficiente para controlarla y es posible que usted necesite tomar dos o más. Es muy importante que usted tome los medicamentos que le recetaron. Si presenta efectos secundarios, el médico puede sustituirlos por un medicamento diferente.

Pronóstico

La mayoría de las veces, la presión arterial alta se puede controlar con medicamentos y cambios en el estilo de vida.

Posibles complicaciones

Cuando su presión arterial no está bien controlada, usted está en riesgo de:

- Sangrado de la aorta, el vaso sanguíneo grande que suministra sangre al abdomen, a la pelvis y a las piernas
- Enfermedad renal crónica
- Ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca
- Mala circulación a las piernas
- Accidente cerebrovascular
- Problemas con la visión

Cuándo contactar a un profesional médico

Si usted padece hipertensión arterial, tendrá citas programadas regularmente con el médico.

Incluso, si no le han diagnosticado hipertensión arterial, es importante hacerse revisar la presión durante los chequeos anuales, especialmente si alguien en la familia tiene o ha tenido hipertensión.

Llame al médico de inmediato si el monitoreo en el hogar muestra que la presión arterial sigue siendo alta.

Prevención

Los adultos mayores de 18 años deben hacerse revisar la presión arterial de manera regular.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a controlar la presión arterial.

Siga las recomendaciones del médico para modificar, tratar o controlar posibles causas de hipertensión arterial

Dirección de esta página:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000468.htm>