

Comfenalco Valle



Hipertensión



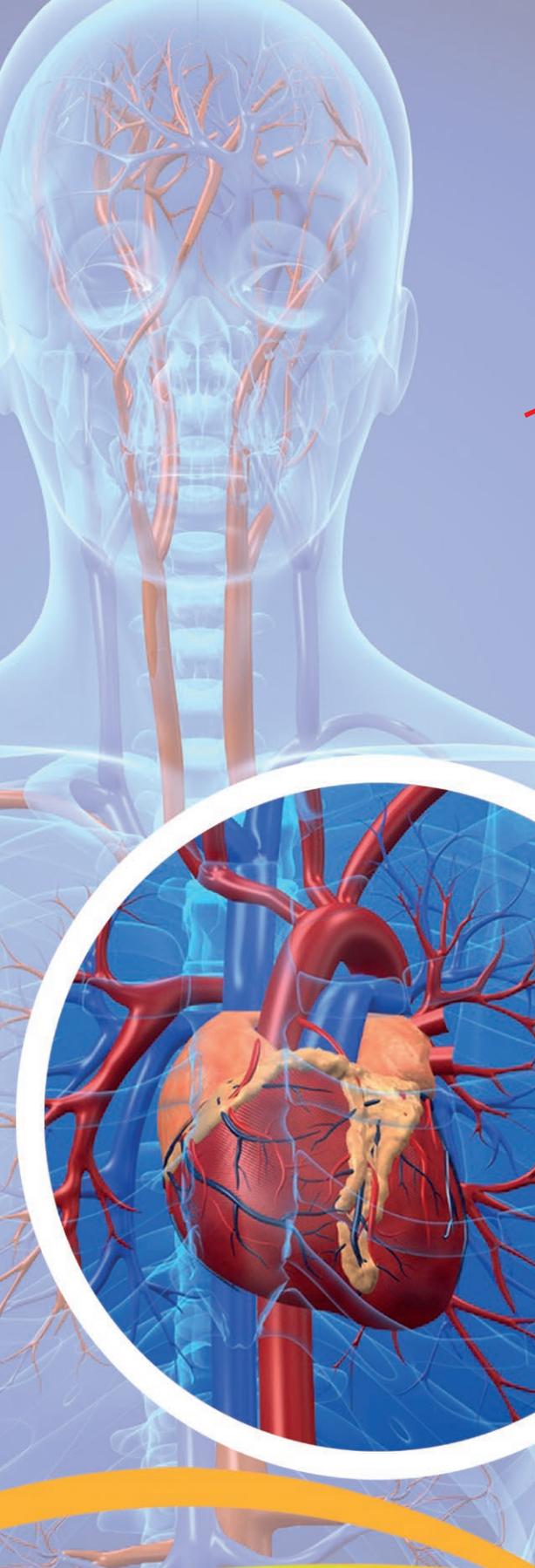
¿Qué es la tensión arterial?

Cuando el corazón late, bombea sangre alrededor de su cuerpo para darle la energía y el oxígeno que necesita. La sangre se mueve y empuja las paredes de los vasos sanguíneos, la fuerza de este empuje es la presión arterial. Le contaremos acerca de la hipertensión arterial (HTA) sin diferenciar entre los conceptos de tensión y presión, es decir tomando estos dos términos como sinónimos.

¿Cómo se puede saber si usted tiene tensión arterial alta (hipertensión)?

No suele ser algo que se siente o usted nota con facilidad y además no produce signos o síntomas comunes. La única manera para conocer su tensión arterial es medirla; ésta se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se registra con dos números.

Por ejemplo, si su lectura es 120/80mmHg, se dice que el primer número corresponde a su tensión arterial sistólica (120) y el segundo a la tensión arterial diastólica (80).



- La tensión arterial sistólica es el nivel más alto de la tensión arterial que se alcanza cuando el corazón late.
- La tensión arterial diastólica es el nivel más bajo de la tensión arterial que se alcanza cuando el se relaja entre latidos.

¿Qué es la tensión arterial normal?

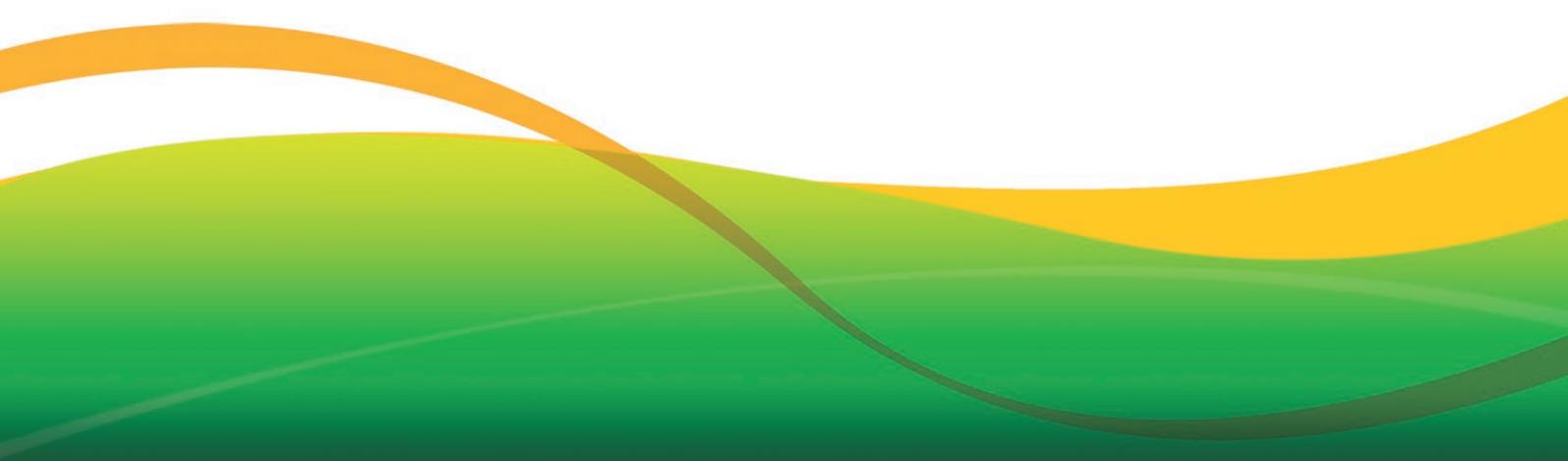
Idealmente, todos deberíamos tener una tensión arterial por debajo de 120 sobre 80 (120/80); esta es la tensión arterial ideal para tener una buena salud y un riesgo menor de presentar enfermedad cardiaca o derrame cerebral.

Si su tensión arterial es óptima, debe continuar con nuestros consejos de estilos de vida saludables; por lo tanto, si esta es superior a 120/80mmHg, tendrá que bajarla, a no ser que por una condición especial como la diabetes, su médico acuerde con usted una meta de tensión arterial distinta.

Si su tensión arterial está dentro del rango de 120 a 140 de sistólica y de 80 a 90 de diastólica, tendrá que tomar medidas para reducirla, como disminuir el consumo de sal.

¿Qué es la hipertensión arterial?

Cuando las lecturas de su tensión arterial consistentemente están sobre 140/90 o más altas y si sólo uno de los dos números es mayor de lo que debería ser, probablemente tiene la tensión arterial alta (hipertensión).



Si es así, la tensión más alta pone presión adicional en el corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular; también puede causar enfermedades del corazón, riñones y está estrechamente relacionada con algunos tipos de demencia.

¿Cuáles son algunos hábitos que influyen en la elevación de la presión arterial?

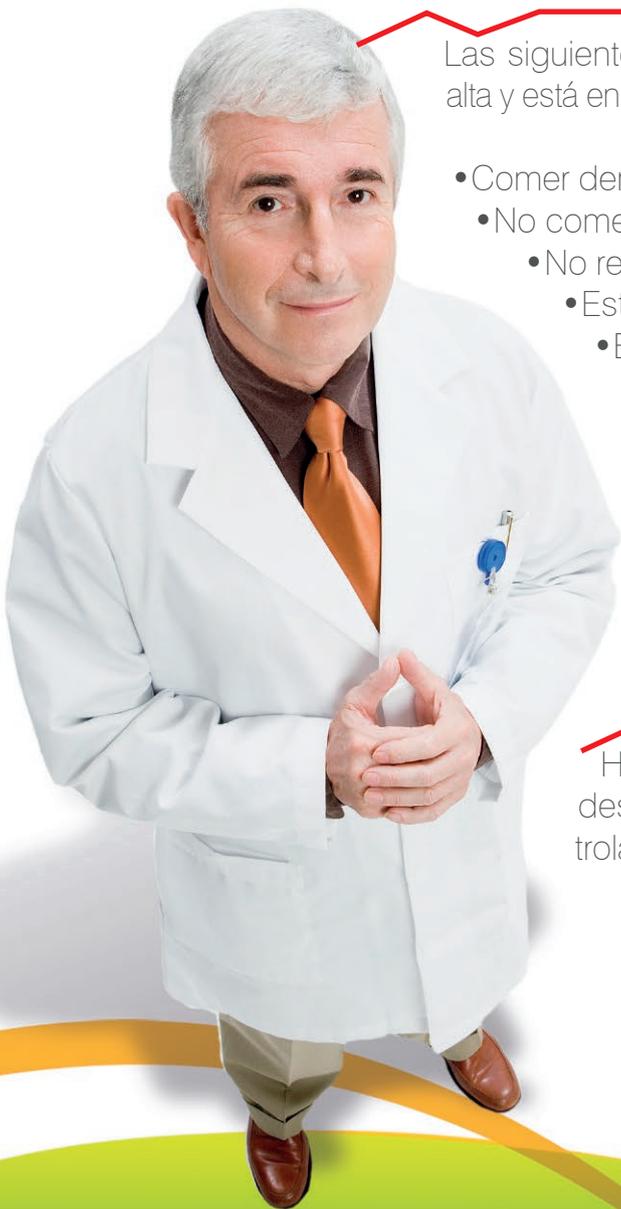
Las siguientes acciones son las que causan una tensión arterial alta y está en mayor riesgo si:

- Comer demasiada sal.
- No comer suficientes frutas y hortalizas.
- No realizar actividad física regularmente.
- Estar en sobrepeso.
- Beber demasiado alcohol.
- Fumar

Usted puede ayudar a bajar la tensión arterial y el riesgo de accidente cerebrovascular y ataque cardíaco al hacer cambios en su estilo de vida.

Otros factores que influyen en el aumento de la tensión arterial

Hay algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollar tensión arterial alta que no se pueden controlar, éstos incluyen:



- Edad: a medida que envejece, los efectos de un estilo de vida poco saludable puede acumularse y su tensión sanguínea puede aumentar.
- Origen étnico: personas de origen asiático o afrocaribeño están en mayor riesgo que los demás de sufrir de tensión arterial alta.
- Antecedentes familiares: está en mayor riesgo si algún otro miembro de su familia tiene o ha tenido tensión arterial alta.

Algunas personas tienen tensión arterial alta vinculada a otra condición médica, como problemas renales. Para estas personas el tratamiento del problema médico puede reducir su tensión arterial retornándola a la normalidad.



Cómo bajar la tensión arterial

Si usted tiene tensión arterial alta, los cambios en hábitos de vida saludables le ayudarán a bajarla. Sin embargo, no espere a tener la tensión alta para adoptar un estilo de vida adecuado con sencillas recomendaciones:

1. Evite el alto consumo de sal

El exceso de sal aumenta la tensión arterial, por lo que es importante comerla lo menos posible. De hecho, algunas personas con tensión arterial alta pueden ser capaces de evitar el uso de medicamentos para la tensión arterial mediante la reducción de la sal en sus comidas.

No agregue sal a la comida en la mesa y cocine lo más bajo de sal posible. Al hacer compras, lea las etiquetas y elija opciones bajas en sal.

2. Consuma frutas y verduras

Se recomienda en los adultos consumir al menos cinco porciones de frutas y/o verduras todos los días, esto ayuda a bajar la tensión arterial.

3. Mantenga un peso saludable

Bajar de peso, si se encuentra en sobrepeso u obesidad, le ayudará a bajar la tensión arterial y reducir el riesgo de problemas de salud. La mejor manera de perder peso es elegir comida más baja en grasa, baja en calorías y aumentar la actividad física.

Fíjese metas realistas y haga pequeños cambios en sus hábitos alimenticios y niveles de actividad física que se puedan mantener para toda la vida.

4. Evite el consumo de alcohol

El consumo de estas bebidas incrementa la tensión arterial y los riesgos que esta puede generar a su salud.

5. Realice actividad física

Ser moderadamente activo(a) durante 30 minutos, cinco veces a la semana puede mantener su corazón saludable, y reducir la tensión arterial. Piense acerca de cómo puede ser más activo en su vida diaria, por ejemplo camine con mayor frecuencia.

Medicamentos para la presión arterial alta

Cambiar la dieta y ser más activo puede ayudar a controlar su tensión arterial; sin embargo si con estas medidas no se controla puede requerirse el uso de medicamentos.

Los médicos le indicaran la mejor opción en medicamentos para su caso

Cada persona es diferente y algunos tipos de medicamentos para la presión arterial funcionan mejor en diferentes tipos de personas. Lo que funciona bien para un amigo o familiar puede que no funcione tan bien para usted.

Los médicos le indicarán qué usar.

Aproveche al máximo sus medicamentos y siga al pie de la letra las indicaciones.

El control de la tensión arterial alta requiere continuidad en la toma de medicamentos y constancia en la ejecución de los tratamientos indicados por su médico.

Es muy importante seguir tomando sus medicamentos, incluso si se siente bien, ya que al mantener la tensión arterial adecuada está protegiendo su corazón y los vasos sanguíneos del daño y la enfermedad.

Incluya sus medicamentos para la tensión arterial en su rutina diaria, tómelos en el mismo horario todos los días y convierta su toma en un hábito, esto le ayudará a obtener el máximo beneficio de ellos.



Trabaje con su médico o enfermera

Es importante que solicite cita en su Unidad de Servicios de Salud asignada para su atención o en la que habitualmente consulta cuando:

1. Después de comenzar un nuevo medicamento o un ajuste de dosis presenta síntomas adicionales.
2. Tiene dudas o inquietudes respecto al resultado de su tratamiento.

Recuerde realizarse los controles que le indique su equipo de salud tratante e identifique cómo acceder al servicio de urgencias más cercano a su domicilio, trabajo y a los sitios en los que pasa la mayor parte de su tiempo.

Las citas prioritarias permiten evaluar síntomas recientes asociados a nuevos medicamentos o ajuste de sus dosis; sin embargo tenga en cuenta que no reemplazan los controles regulares y en caso de síntomas como dolor de cabeza intenso o dolor torácico debe acudir directamente al servicio de urgencias más cercano, especialmente si tiene hipertensión arterial.

