



KAISER PERMANENTE®

Presión arterial alta

(High Blood Pressure)

La presión arterial alta es un problema muy común pero controlable. La mayoría de la gente no está ni siquiera consciente de que la tengan ya que raramente presenta síntomas. Sin embargo es uno de los factores principales que contribuye a los ataques cardíacos, derrames cerebrales y enfermedades de los riñones. Por esta razón, su proveedor de salud mide rutinariamente la presión arterial como parte de las visitas a su consultorio.

La presión arterial es simplemente una medida de la presión que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando la presión sube por encima de lo que es considerado normal, a esto lo llamamos presión arterial alta. Por ejemplo, imagínese los vasos sanguíneos que se han angostado, digamos por acumulación de colesterol. En este caso, la misma cantidad de sangre estaría intentando pasar a través de una abertura más pequeña, ejerciendo por consiguiente más presión en las paredes de los vasos sanguíneos.

La presión arterial se mide típicamente usando el conocido instrumento que se ajusta en el brazo que todos hemos visto en el consultorio médico. El instrumento da una lectura de dos números, uno encima del otro. La presión arterial normal se considera que es 120 sobre 80. El número más alto mide cuando el corazón se está contrayendo y se llama presión sistólica, el número más bajo mide la presión entre los latidos del corazón y se llama presión diastólica. Ambos números son importantes. La presión arterial alta se define como una presión mayor que 140 sobre 90.

Se debe anotar que, una persona perfectamente calmada puede tener un caso severo de presión arterial alta y que una persona extremadamente nerviosa puede tener la presión arterial normal. La hipertensión es sólo una palabra médica para la presión arterial alta y no significa que una persona sea hiperactiva o tensa.

Es más probable que tenga presión arterial alta si está pasado de peso, no hace mucho ejercicio, tiene una historia familiar de presión arterial alta o si es

afroamericano. Ciertos medicamentos, tales como las pastillas anticonceptivas, los esteroides o los descongestionantes pueden causar presión arterial alta. En la mayoría de los casos, se puede hacer bajar la presión arterial alta haciendo cambios en la forma de vida.

Éstas son siete recomendaciones para ayudarle a controlar la presión arterial alta:

- 1.) Empiece a hacer ejercicio hoy mismo. El ser más activos es una buena medicina. Incluso de cinco a diez minutos de caminata es un buen comienzo. Con el tiempo, suba a 30 minutos al día del ejercicio que usted escoja. En ese punto es cuando el beneficio es mayor. Si levanta pesas, escoja un programa de levantamiento de pesas de bajo nivel.
- 2.) Si está pasado de peso, piense en perder de cinco a diez libras. Incluso una pequeña pérdida de peso puede disminuir la tensión que se le ha añadido al corazón y bajar su presión arterial. Las dietas para perder peso rápidamente simplemente no funcionan porque la mayoría de la gente que pierde peso lo gana nuevamente. La mejor manera para perder peso permanentemente es haciendo más ejercicio en su vida diaria y comiendo una variedad de comidas saludables bajas en grasa.
- 3.) Si fuma, deje de fumar. Dejar de fumar ahora puede ser la cosa más importante que usted puede hacer por su salud y además reduce el riesgo de una enfermedad cardíaca.
- 4.) Escoja alimentos saludables y bajos en grasa. Coma cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días. Disminuya las comidas fritas y grasosas y coma todos los días pan, pasta, arroz y cereales en abundancia.
- 5.) No le agregue sal a su comida ni coma alimentos salados o bocadillos tales como carnes frías, tocino, perros calientes, papas fritas o "pretzels" con sal. Lea las etiquetas de las comidas enlatadas y congeladas para seleccionar aquéllas que sean bajas en sodio. Mucha gente que tiene la presión arterial alta la puede hacer bajar comiendo menos sal. Inténtelo y vea si funciona en su caso.
- 6.) Limite la cantidad de alcohol que bebe. Más de una o dos copas al día puede subirle la presión arterial. Una copa equivale a una lata de cerveza, a un vaso de vino o a un trago de licor fuerte.
- 7.) Comente con su doctor su presión arterial ideal. Considere comprar un monitor de la presión arterial en su farmacia. Su farmacéuta le puede mostrar cómo usarlo o puede buscar más información en su Departamento de Educación para la Salud. Muchos departamentos de Educación para la Salud tienen programas especiales

para enseñar acerca de la presión arterial alta y cómo usar el monitor en casa. Se puede tomar la presión arterial en casa y mantener un registro de la misma. Lleve el registro cuando vea a su médico.

Además de animarlo para que siga estos pasos, su proveedor de salud le puede recetar medicamentos para bajar la presión arterial. Es importante tomar este medicamento exactamente como se haya recetado, incluso si se siente bien, y mantener una forma de vida saludable para ayudar a que los medicamentos funcionen más efectivamente. Si nota algún problema una vez que haya empezado a tomar la medicina, llame a su proveedor de salud para hablar acerca de la dosis. No deje de tomar la medicina.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliqué el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

5117s