

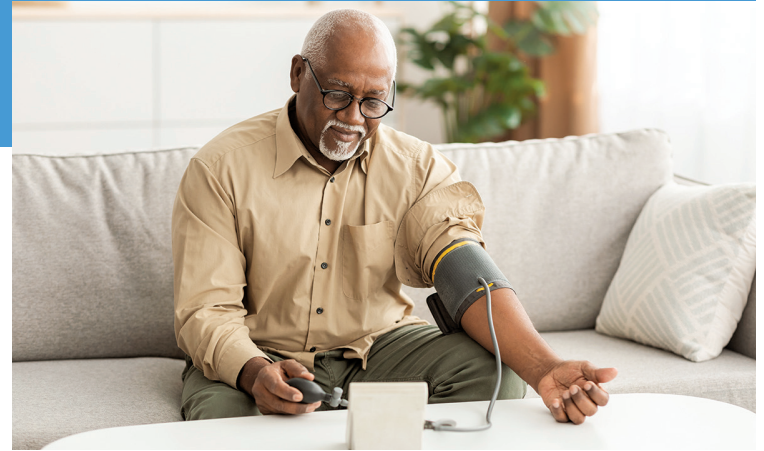


Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Julio de 2023



Presión arterial

A la presión arterial alta (hipertensión) se la conoce como el “asesino silencioso” porque sus efectos secundarios generalmente no se pueden ver ni sentir. La presión arterial alta no tratada puede derivar en problemas de salud graves. La presión arterial alta se observa comúnmente en adultos mayores porque el sistema de vasos sanguíneos del cuerpo (el sistema vascular) cambia con la edad. Saber cómo prevenir y tratar la presión arterial alta es una parte importante para mantenerse saludable.

¿Qué tan alta es demasiado alta?

La presión arterial se mide en dos valores, presión arterial sistólica y diastólica. La presión arterial sistólica es el valor más alto en una lectura de presión arterial y representa la sangre que está siendo expulsada del corazón. La presión arterial diastólica es el valor más bajo en una lectura de presión arterial y representa la sangre que llena el corazón cuando está relajado. La presión arterial alta es cualquier valor superior a 130/80 (130 sistólica y 80 diastólica). La hipertensión sistólica aislada es cuando la presión arterial es de 130 o más sistólica y menos de 80 diastólica. Esto puede provocar dificultad para respirar, mareos y caídas. Además, si su presión arterial excede 180/120 acompañada de dolor de cabeza, dolor de pecho, náuseas/vómitos o mareos, debe llamar inmediatamente al 911. Si tiene presión arterial alta sin síntomas, debe llamar a su médico.

Cómo su cuerpo se ve afectado

La presión arterial alta tiene una variedad de efectos en muchos sistemas del cuerpo. La presión arterial alta podría causar:

- Ataque cardíaco/insuficiencia cardíaca
- ACV
- Enfermedad renal/insuficiencia renal
- Pérdida de la visión
- Disfunción sexual (disfunción eréctil en hombres y bajo deseo sexual en mujeres)
- Dolor en el pecho (también llamado angina)
- Enfermedad arterial periférica (obstrucción del flujo sanguíneo del corazón a las piernas)

Si presenta alguno de estos síntomas en su vida cotidiana, hable con su médico.

Los medicamentos pueden ayudar

Hay medicamentos que pueden ayudar a controlar la presión arterial alta, pero no pueden curarla. Si tomar medicamentos para la presión arterial alta, lo más probable es que tenga que tomarlos a largo plazo. Sin embargo, cambiar los hábitos diarios puede disminuir la dosis del medicamento que se está tomando. En algunos casos, los cambios en el estilo de vida pueden ser suficientes para eliminar la necesidad de medicación. Los medicamentos para la presión arterial deben tomarse a la misma hora

todos los días, por lo tanto, intente establecer una alarma o toma su medicamento con una comida. Los medicamentos para la presión arterial vienen en diferentes clases (diuréticos, bloqueadores beta, vasodilatadores, etc.) y tienen diferentes efectos en el cuerpo. Hable con su médico o farmacéutico acerca de cualquier efecto secundario que pueda experimentar. Además, otros suplementos y medicamentos pueden causar interacciones posiblemente peligrosas cuando se toman con medicamentos para la presión arterial. Para evitar que esto suceda, informe a su médico todos los medicamentos que está tomando actualmente.

Modos de prevenir y tratar la presión arterial alta

Hay muchas maneras de tratar y prevenir que la presión arterial alta empeore sin usar medicamentos. Estos son solo algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a mejorar la presión arterial alta:

- 1. Mantenga un peso saludable y deje de fumar.** Asegúrese de consultar a un médico antes de perder peso.
- 2. Siga el plan de alimentación DASH.** Este plan de alimentación se compone de vegetales, frutas, granos, proteínas, lácteos y aceites saludables. Las personas que usan este plan de alimentación deben limitar la cantidad de alcohol, sal y grasas saturadas (queso, tocino, mantequilla, etc.) que comen. (bit.ly/43mxo89)
- 3. Duerma bien y reduzca el estrés.** Mantenerse activo es una excelente manera de mejorar el sueño y reducir el estrés.



Fuentes

Presión arterial alta y adultos mayores

(bit.ly/3IDA5u5)

Amenazas para la salud de la presión arterial alta

(bit.ly/3q9w6iq)

Enfermedad arterial periférica

(bit.ly/431IDmR)

Tipos de medicamentos para la presión arterial

(bit.ly/3owBADt)

Interacciones con medicamentos: alimentos, suplementos y otras drogas (bit.ly/3OAlzG3)

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5403
<https://ipro.org>