



Hipertensión

La hipertensión o presión arterial alta ocurre cuando la sangre ejerce fuerza contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea la sangre. Cuanta más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial. Esto hace que el corazón se vea obligado a trabajar más fuerte de lo normal. Provocando daños en el corazón, los riñones, el cerebro y los pulmones. Es una condición crónica, pero se puede controlar y evitar complicaciones, llevando un estilo de vida saludable.

Signos y Síntomas

La mayoría de las personas no presentan síntomas. Por lo general, la hipertensión se detecta en las visitas al médico cuando, en varias lecturas consecutivas, muestra un valor mayor a lo normal. Debido a que no hay ningún síntoma, las personas pueden sufrir enfermedad cardíaca y otros problemas sin conocer que tienen hipertensión. Cuando la presión arterial está muy alta es posible que aparezcan los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza fuerte
- Náuseas o vómitos
- Confusión
- Cambios en la visión
- Sangrado nasal

Causas

Muchos factores pueden causar que la presión arterial aumente, entre ellos, el envejecimiento, la cantidad de agua y sal en el cuerpo, la función de los riñones, el sistema nervioso, los vasos sanguíneos y los niveles hormonales.

Factores de riesgo

- Si es hombre, tener más de 55 años.
- Si es mujer, tener más de 65 años.
- Historial familiar
- Consumo de alimentos altos en sodio (sal).
- Estrés
- Fumar, consumir drogas y alcohol
- Obesidad
- Falta de ejercicio
- El embarazo

- Padecer de diabetes, tiroides o los riñones.
- Tener el colesterol elevado
- Utilizar ciertos medicamentos como esteroides o anticonceptivos.

La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, tener insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o muerte prematura.

¿Cómo obtener el resultado de la presión arterial?

La única manera para conocer cómo está el nivel de la presión arterial es midiéndola. El resultado que obtenga tiene dos partes: el número de arriba es conocido como **presión sistólica** y el número de abajo es conocido como **presión diastólica**.

Presión Sistólica	Presión Diastólica
Presión arterial cuando el corazón late y bombea la sangre a través de las arterias.	Presión arterial entre latidos cardíacos, cuando el corazón está en reposo.

Si va a medir presión arterial usando un tensiómetro casero manual o digital, siga estas recomendaciones:

- Apoye la espalda y el brazo asegurándose que la parte superior esté al nivel del corazón, no cruce las piernas y ubique la planta de los pies en el suelo.

- Descanse al menos 5 minutos antes de medir su presión arterial.
- No mida su presión arterial cuando esté bajo estrés, haya tomado cafeína, haya hecho ejercicio o si ha fumado en los últimos 30 minutos.
- Realice al menos 2 lecturas con 1 minuto de diferencia en la mañana antes de utilizar sus medicamentos y en la noche antes de cenar. Trate de medir y registrar su presión arterial diariamente durante 5 días y luego informe los resultados a su médico.

Indicadores según el nivel de presión arterial:

Etapas	Nivel por mmHg
Presión Arterial Normal	120/80 o menor
Continúe llevando un estilo de vida saludable.	
Presión Arterial Elevada	120/80 a 129/79
Puede tener riesgo de hipertensión. Llevar un estilo de vida saludable ayudará a normalizar sus niveles de presión arterial.	
Etapas 1 Presión Arterial Alta	130/80 a 139/89
Hacer cambios hacia un estilo de vida saludable puede que sea suficiente para que su presión arterial se normalice. Si los ajustes en el estilo de vida no son suficientes, necesitará medicamentos para normalizar su presión arterial.	
Etapas 2 Presión Arterial Alta	140/90 o mayor
Necesitará combinar el uso de medicamentos y mantener los cambios de estilo de vida para controlar su presión arterial.	
Crisis Hipertensiva	180/120 o mayor
Comuníquese con su médico. Si tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar o problemas de visión, visite una sala de emergencias de inmediato.	

Diagnóstico y Tratamiento

Un diagnóstico a tiempo puede prevenir las complicaciones relacionadas con la presión arterial alta. Su médico tomará en cuenta sus factores de riesgo para poder establecer el tratamiento a seguir.

Usualmente, puede recomendarle cambios específicos en su estilo de vida y de ser necesario le recetará medicamentos.

Recomendaciones adicionales:

- Consuma menos sodio (sal).
- Realice algún tipo de actividad física.
- Mantenga un peso saludable.
- Limite las bebidas alcohólicas.
- Maneje sus niveles de estrés.
- Haga lo posible por mantener controladas las demás condiciones de salud, siguiendo las indicaciones de su médico.
- Utilice sus medicamentos según indicados.
- Evite fumar. Si usted fuma, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Si necesita ayuda puede comunicarse a la línea ¡Déjalo Ya! Departamento de Salud al 1-877-335-2567.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan, por favor visite su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-866-337-3338

TTY/TDD 1-866-921-0101

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm> ²⁰²³

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410> ²⁰²²

<https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings> ²⁰²³

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en octubre de 2023. ©First Medical Health Plan, Inc.