

## LA PRESIÓN SANGUÍNEA

### ¿Qué es la presión sanguínea?

La presión sanguínea es la presión de la sangre en las arterias a medida que el corazón la bombea por todo el cuerpo.

### ¿Cómo se mide la presión sanguínea?

La presión generalmente se mide envolviendo una manga inflable de presión en el brazo superior. La manga está conectada al aparato que mide la presión. El instrumento completo se llama “esfigmomanómetro”.

La presión sanguínea se registra con dos cifras, por ejemplo: 120 sobre 80 (120/80). La cifra superior indica la presión en las arterias a medida que el corazón escurre la sangre con cada latido y se llama presión sanguínea sistólica. La cifra inferior indica la presión a medida que el corazón se relaja antes del próximo latido y se le llama presión de sangre diastólica. Se mide en milímetros de mercurio.

Lo mejor es medir la presión sanguínea cuando el paciente se encuentra relajado y en posición sentado o acostado.

### La presión sanguínea varía

La presión sanguínea no permanece estable todo el tiempo. Siempre cambia para responder a las necesidades del cuerpo. Si la medición es alta, el doctor volverá a tomarla una o varias veces más, si fuera necesario, para confirmar el nivel.

El doctor también puede recomendar que usted mismo se mida la presión en casa o que se la registre a través de un aparato de monitoreo. Su doctor le recomendaría esto último en el caso de que él crea que el venir a la clínica le ocasiona una subida de presión.

### ¿Qué es la presión sanguínea alta?

No existen reglas sobre lo que es la presión sanguínea alta, pero lo que sigue es una guía útil:

**Presión sanguínea normal:** menos de 120/80 (la medición sistólica es menos de 120 y la diastólica menos de 80). Esta es tan solo una guía.

**Presión sanguínea entre la alta y normal:** entre 120/80 y 140/90.

**Presión sanguínea alta:** Cuando mide 140/90 o más. Si se confirma que el nivel es 140/90 o más de 180/110 entonces se considera que usted tiene presión sanguínea alta.

**Nota:** la palabra “hipertensión” se usa mucho para referirse a la presión arterial alta. “Hipertensión” no significa tensión nerviosa.

## **¿Por qué se toma en cuenta la presión sanguínea?**

Si la presión arterial permanece alta puede ocasionar problemas serios, tales como un ataque al corazón, un ataque cerebral, falla cardíaca o enfermedad a los riñones. La presión arterial alta generalmente no da aviso. Uno puede tenerla alta y sentirse perfectamente bien. El único modo de saber si la presión está alta es haciéndola medir con regularidad.

Lo que sigue a continuación aumenta los riesgos de problemas serios asociados con la presión arterial alta:

- Fumar
- Alto colesterol
- Obesidad
- Diabetes

## **Lo que puede hacer si tiene presión sanguínea alta**

El estilo de vida es un factor muy importante que contribuye al control de la presión arterial alta y a los riesgos relacionados. Probablemente su doctor le aconsejará lo siguiente:

- No fume
- Reduzca la ingestión de sal
- Alcance un peso corporal sano y manténgalo
- Restrinja la ingestión de alcohol no más de dos bebidas al día (para hombres) y una bebida por día (para mujeres)
- Realice alguna actividad física con regularidad

**Nota:** Las personas con hipertensión deberán evitar cierto tipo de ejercicios. Estos incluyen las planchas o ejercicios con presión corporal y también levantar pesas pesadas.

Muchas personas con hipertensión tienen que tomar medicamentos de por vida. Es importante que el medicamento para la hipertensión se tome exactamente tal cual se ha prescrito. No deje de tomarlo a no ser que sea por consejo médico.

## **Si la presión sanguínea es normal (menos de 120/80)**

Usted puede prevenir que suba la presión sanguínea y controlar el riesgo de enfermedades al corazón.

- Hágase medir la presión con regularidad. Si la medición es “normal” y usted no tiene antecedentes de familia de la condición, se le recomienda que se controle la presión cada dos años durante sus visitas al médico. Si la medición está dentro de la medida de alta y normal (o más alta) o si tuviera antecedentes de familia de hipertensión, ataque cerebral o ataque cardíaco, se le recomienda que visite al médico con más frecuencia, o de acuerdo a la indicación de su médico.
- No fume
- Restrinja la ingestión de alcohol

- Alcance un peso corporal sano y manténgalo
- Manténgase activo todos los días – acumule 30 minutos o más de actividad física moderada en la mayoría de los días de la semana. Se trata de caminar, montar bicicleta o cualquier otra cosa que usted disfrute
- Disfrute de una dieta sana. Elija los alimentos provenientes de plantas dentro de lo posible: verduras, frutas y legumbres (arvejas secas, frijoles y lentejas) y de alimentos provenientes de granos (de preferencia de granos integrales): pan, fideos y arroz. Consuma cantidades moderadas de carnes magras, carne de aves, pescado y reduzca los productos lácteos y cantidades moderadas de grasa poliinsaturada o monoinsaturada.

### **Información adicional**

Usted podrá conseguir información adicional sobre la presión arterial alta llamando a Heartline en el **1300 362787** para conseguir un ejemplar de nuestra publicación **“High Blood Pressure, the Facts Booklet”**\* Heartline es el número del servicio telefónico de *Heart Foundation* al que puede acceder por el costo de una llamada local. Se puede conseguir información titulada: *“Living with Angina”* (Viviendo con Angina), *Heart Attack, Every minute Counts* (Ataque al corazón – cada minuto cuenta) en el sitio web del *Heart Foundation* en [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au) en varios idiomas.

\*De momento este libretto tan solo se consigue en inglés, razón por la que le aconsejamos que hable con su médico si desea enterarse de algo más sobre la presión sanguínea alta.

### **Datos sobre la Heart Foundation (Fundación del Corazón)**

La *“National Heart Foundation of Australia”* es una organización que funciona a través de donaciones y es la organización líder en la lucha contra enfermedades cardiovasculares (enfermedades al corazón, ataque cerebral y problemas de los vasos sanguíneos) en Australia. Por ser una organización de caridad, dependemos casi íntegramente de donaciones y legados en testamentos de australianos para que nos ayuden a continuar nuestra investigación para salvar vidas y para el trabajo de promoción. Las enfermedades cardiovasculares reclaman vidas de más de una persona de cada tres en Australia. Usted nos puede ayudar al hacer una donación, convirtiéndose en voluntario o al comprar los obsequios de corazones que tenemos en venta. Por favor diríjase a [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au) para averiguar como puede ayudar.

Diciembre 2003