

Cómo Tratar la Hipertensión: Cambios de Estilo de Vida y Medicamentos

¿Qué es la alta presión arterial o hipertensión?

La presión arterial es una medida de qué tan fuerte empuja su sangre contra las paredes de las arterias. La mayoría de las personas con hipertensión no tienen ningún síntoma. Por eso, se le conoce como un “asesino silencioso”.

Con el tiempo, la alta presión arterial puede causar graves problemas como una insuficiencia cardíaca y un accidente cerebrovascular. Pero las buenas noticias son que hay muchos tratamientos eficaces.

¿Qué significan los números de la presión arterial?

La presión arterial se escribe como un número sobre otro, como por ejemplo: 120/80.

El número superior es la presión cuando late el corazón. Se le conoce como presión *sistólica*.

El número inferior es la presión cuando el corazón descansa, entre latidos. Se le conoce como presión *diastólica*.

La **presión arterial normal** está por debajo de 120/80.

La **normal-alta (prehipertensión)** es de 120–139/80–89.

La **alta presión arterial (hipertensión)** es

- Etapa 1: 140–159/90–99.
- Etapa 2: 160/100 o más alta.

¿Por qué le debería preocupar la alta presión arterial?

Si está en la etapa “normal-alta” o más alta, esto significa que corre mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que la mayoría de las personas.

Es importante detectarla temprano y controlarla.

Con el tiempo, la hipertensión daña las arterias. Esto eleva el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, daño renal, pérdida de la vista, coágulos de sangre en las piernas e impotencia sexual. Además, la alta presión

arterial hace que el corazón se esfuerce más. Esto puede gradualmente hacer que el músculo cardíaco se debilite más y aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca.

¿Cómo sabe usted si sufre de alta presión arterial?

Por lo general, no hay ningún síntoma. La única forma de saber si tiene hipertensión es tomarse la presión usando un aparato para medir la presión arterial.

¿Con qué frecuencia debería tomarse la presión arterial?

- Debería tomarse la presión arterial por lo menos una vez cada dos años.
- Debería tomársela más a menudo si tiene más de 50 años, o si tiene otros riesgos, como tener sobrepeso, ser diabético o ser afroamericano.
- Es una buena idea que se la tomen cada vez que consulte a su médico.

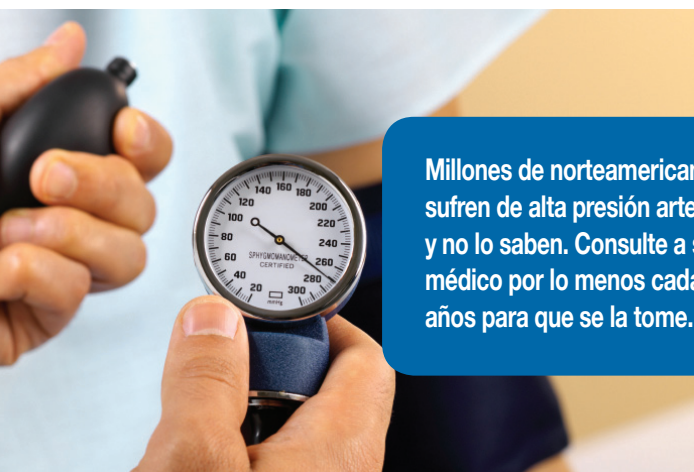
Nuestro consejo:

Haga que su médico le tome la presión arterial regularmente. Si está por encima de lo normal, pregunte cómo puede bajarla.

Si su presión arterial es de 120–139/80–89: Concéntrese en los cambios de estilo de vida en la siguiente página: dieta, ejercicio, limitar el consumo de sal y bajar de peso. Por lo general, no necesita tomar ningún medicamento, a menos que también sufra de diabetes, enfermedad cardíaca o enfermedad renal.

Si su presión arterial es de 140–159/90–99: Necesitará hacer cambios en su dieta y ejercicio, y posiblemente empezar a tomar un medicamento. Por lo general, será un diurético en una dosis baja, a menos que usted tenga otros problemas médicos, como diabetes o enfermedad renal.

Si su presión arterial es de 160/100 o más alta: Necesitará hacer cambios en su dieta y ejercicio, y comenzar un tratamiento con medicamentos. Esto puede incluir un diurético y uno o más de los siguientes: un bloqueador beta, un bloqueador de canales de calcio, un inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés) o un bloqueador receptor de angiotensina (ARB, por sus siglas en inglés).



Millones de norteamericanos sufren de alta presión arterial y no lo saben. Consulte a su médico por lo menos cada dos años para que se la tome.

Controle la hipertensión con dieta, ejercicio y bajando de peso.

Los pasos a continuación pueden ayudarle a bajar su presión arterial, hasta 45 puntos.

Adopte la dieta DASH. Las siglas DASH en inglés significan Maneras Dietéticas para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta DASH incluye muchas frutas, verduras, granos, productos lácteos bajos en grasa y alimentos bajos en grasa saturada y grasa total, como el pescado y los frijoles.

Coma menos sal. No coma más de una cucharadita de sodio (2,400 mg) al día. Esto incluye la sal en alimentos empaquetados. Lea la etiqueta de Datos sobre la Nutrición. Busque las palabras “Sodio Reducido” o “Sodio Bajo” en el paquete. Esconda el salero. Sazone los alimentos con hierbas y especias.

Limite el alcohol. Los hombres no deberían tomar más de dos bebidas al día. Las mujeres no deberían tomar más de una. Una bebida es una botella de cerveza (12 onzas), una copa de vino (5 onzas) o un trago (1.5 onzas) de licor de 80 grados de alcohol.

Sea activo. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad rápida casi todos los días, como caminar rápidamente. La actividad rápida, que también se conoce como actividad aeróbica, hace que el corazón lata más rápido.

Baje el exceso de peso. Trate de mantener su índice de masa corporal por debajo de 25. Para aprender más acerca de su masa corporal, ingrese en: <http://nhlbisupport.com/bmi/>.

Controle la alta presión arterial con medicamentos para la presión arterial.

Si la dieta y el ejercicio por sí solos no le ayudan lo suficiente, entonces debería considerar agregar un medicamento para la presión arterial. Es posible que necesite comenzar a tomar un medicamento de inmediato si su presión arterial está por encima de 140/90 o si tiene otros riesgos, como diabetes o insuficiencia cardíaca.

Diuréticos. La mayoría de la gente empieza con un diurético, especialmente un diurético tiazida, como clortalidona o hidroclorotiazida. Los diuréticos ayudan al cuerpo a eliminar el exceso de agua y sodio. Esto ayuda a relajar las paredes de las arterias. Por lo general, los diuréticos son seguros y eficaces. Puede comprarlos como medicamentos genéricos a costo bajo. Los efectos secundarios incluyen orinar con frecuencia, niveles bajos de potasio y, en los hombres, problemas para tener una erección.

Sin embargo, algunas personas no pueden tomar diuréticos. Y es posible que usted necesite otro medicamento, si un diurético por sí solo, no baja su presión arterial lo suficiente.

Bloqueadores beta. Es posible que necesite un bloqueador beta si también sufre de dolor de pecho (angina), ritmo cardíaco irregular (arritmia), problemas con el músculo cardíaco, una insuficiencia cardíaca o si ha sufrido un ataque cardíaco. Entre los ejemplos se incluyen Toprol-XL (metoprolol), Corgard (nadolol) e Inderal (propranolol).

Bloqueadores de canales de calcio. Los bloqueadores de canales de calcio pueden ayudar a reducir la presión arterial para las personas que también sufren de dolor de pecho (angina), un ritmo cardíaco irregular (arritmia) o migrañas. Entre los ejemplos se incluyen Norvasc (amlodipina) y Cardizem (diltiazem).

Inhibidores de la ACE. Es posible que un inhibidor de la ACE sea una buena opción si también sufre de diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o si ha tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Entre los ejemplos se incluyen Lotensin (benazepril), Prinivil y Zestril (lisinopril) y Vasotec (enalapril).

ARBs (bloqueadores receptores de angiotensina II). Es posible que necesite probar un ARB si diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o si ha tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, y si un inhibidor de la ACE le hace toser. Entre estos se incluyen Cozaar (losartan) y Atacand (candesartan). Pero los ARBs cuestan mucho más que otros medicamentos para la presión arterial.

Esté consciente de los efectos secundarios.

- Chequee sus niveles de potasio y de magnesio.
- Llame a su médico si tiene calambres, vómito o si su ritmo cardíaco o pulso se acelera. Puede ser un indicio de un bajo nivel de potasio.
- Esté atento a indicios de gota, como un dedo del pie hinchado o una rodilla hinchada.
- Si también tiene diabetes, vigile su nivel de insulina con más cuidado, ya que los medicamentos para la alta presión arterial pueden causar cambios.
- Siga detenidamente las indicaciones acerca de cuánto tomar y lea la etiqueta para ver los posibles efectos secundarios.

Nuestro análisis se basa en evaluaciones científicas del Proyecto de Evaluación de la Eficacia de los Medicamentos basado en la Universidad de Salud y Ciencias de Oregón y otros informes médicos, incluyendo el séptimo informe del Comité Nacional Conjunto sobre la prevención, detección, evaluación y tratamiento de la alta presión arterial. Usted puede encontrar más detalles acerca de nuestros informes de *Best Buy Drugs* (Medicamentos al Mejor Costo) en www.CRBESTBUYDRUGS.org.

Consumer Reports y *Consumer Reports Best Buy Drugs* producen esta serie, un proyecto de información al público financiado gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones de Educación para el Consumidor y el Profesional que Receta (Medicamentos) de la Oficina del Procurador General del Estado, que se financia por las conciliaciones de reclamos de fraude del consumidor de varios estados con respecto al mercadeo del medicamento recetado Neurontin. Este resumen no deberá verse como sustitución para una consulta con un profesional médico o de la salud. Se proporciona para mejorar la comunicación con su médico, mas no para sustituirla.