

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión sanguínea es la cantidad de presión dentro de un tipo de vaso sanguíneo llamado arterias. Cuando el corazón late, se contrae para expulsar sangre a través de los vasos sanguíneos. Luego se relaja para poder volver a llenarse con sangre y prepararse para la próxima contracción. La presión arterial está compuesta de dos partes:

El valor de arriba se llama presión sistólica, que es la presión durante el bombeo del corazón. El valor de abajo se llama presión diastólica, que es la presión en el momento de relajación del corazón.

Los dos valores son importantes, y el doctor quiere que los dos valores sean normales.

¿Qué es la presión arterial normal?

En los niños, la presión arterial depende de la edad y la altura. El doctor le informará los valores normales de presión arterial para su hijo o hija.

En los adultos, la presión arterial normal es por lo general menor a 140/90. Si tiene diabetes o alguna enfermedad crónica, el médico podría requerir que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.

¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?

Existen diferentes factores que pueden provocar la presión arterial alta o la hipertensión:

- Muchas enfermedades renales (de los riñones) causan presión arterial alta.
 - Las infecciones urinarias o algunas otras afecciones que haya tenido en el pasado que hayan dañado los riñones pueden ser la causa de la presión arterial alta.
 - Los trastornos de algunas glándulas del organismo (la tiroides y la glándula suprarrenal) también pueden causar presión arterial alta.
 - El estrechamiento de la aorta (vaso sanguíneo grande que sale del corazón) o de uno de los vasos sanguíneos que va hacia los riñones puede causar presión arterial alta.
 - El sobrepeso puede causar presión arterial alta.
 - Muchas personas tienen hipertensión sin causa aparente. A esto se lo llama **hipertensión primaria** o **hipertensión esencial**.
 - Algunas personas se ponen nerviosas cuando van al médico. Tienen presión arterial alta en el consultorio médico, pero normal en casa. A este tipo de hipertensión se la conoce como **hipertensión de la bata blanca**.

El médico lo ayudará a encontrar la causa de su presión arterial alta. Le hará muchas preguntas y también un examen físico. El médico podría pedir también unos análisis de sangre o de orina. También podría pedir algunas imágenes por ultrasonido o radiografía, y le podría pedir que comience a controlarse la presión arterial en casa.

Algunos médicos también recomiendan un **estudio de presión arterial como paciente ambulatorio**. Para este estudio se utiliza un dispositivo pequeño que deberá colocar en el brazo y usarlo durante un día. El dispositivo verifica la presión arterial en intervalos de algunos minutos durante todo el día y toda la noche.

¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial alta?

La mayoría de las personas que padecen de presión arterial alta no muestran ningún síntoma. Usted podría sentirse bien, pero la presión arterial puede dañar muchos de sus órganos. Entre estos órganos se encuentran el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y los ojos. La presión arterial alta también puede provocar dolores de cabeza, sangrado nasal y problemas de la vista e incluso convulsiones.

¿Cuál es el tratamiento para tratar la presión arterial alta?

Ingerir menos sal, hacer más ejercicio y adelgazar puede ayudar a bajar la presión arterial. Algunas personas podrían necesitar tomar medicinas para tratar la presión arterial. Hay una gran cantidad de medicamentos y, en caso de necesitar uno, el médico le hablará de las opciones y le dirá cuál es el apropiado para usted.

El médico también le pedirá que controle habitualmente la presión arterial en casa, en la escuela o el consultorio médico. El médico también le dirá cada cuánto debe controlar la presión arterial. **Es importante que siga controlando la presión y anote los valores.** Esto le ayudará al médico a determinar si el tratamiento que le dio está funcionando.

¿Alguna vez desaparece?

Algunas personas verán una baja de la presión arterial luego de adelgazar o comenzar a ejercitarse con mayor frecuencia. Otras, en cambio, deberán seguir tomando medicamentos por mucho tiempo.

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 9/7/2016

Modified by UNC Kidney Center June 2017, with permission by Robert S. Gillespie Copyright 2007.