



La Presión Arterial Alta y Los Riñones

La presión arterial alta, o hipertensión, es un "asesino silencioso" sin síntomas visibles. Puede causar daño a los riñones, corazón y cerebro. Controlarla es crucial.

Aproximadamente 73 millones de estadounidenses tienen presión arterial alta, pero casi un tercio (o tres de cada 10) ni siquiera lo sabe. Por lo general no hay señales ni síntomas de que la presión arterial está demasiado alta. Por eso es importante controlarla regularmente, en especial si tiene antecedentes familiares de la enfermedad o se encuentra en riesgo por otros motivos.

Se la conoce como "el asesino silencioso" porque puede tenerla durante años sin saberlo.

Es una de las principales causas de ataques cardíacos, derrames cerebrales y enfermedad renal crónica. Controlar la presión arterial alta reduce el riesgo de estas complicaciones. La presión arterial alta se puede controlar bajando de peso, haciendo más ejercicio, dejando de fumar y disminuyendo el consumo de sal.

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial se mide con un tensiómetro que tiene un brazalete que se coloca alrededor de la parte superior del brazo. La persona que mide la presión arterial (usted puede aprender a hacerlo) bombea aire al brazalete y luego lo deja salir lentamente mientras escucha el sonido de su pulso. El número más alto de la lectura de la presión arterial se llama presión *sistólica* y el número más bajo se llama presión *diastólica*. Por ejemplo, una lectura podría ser 120/80, que se dice "120 sobre 80". El número mayor marca la presión cuando el corazón late. El número menor marca la presión del corazón cuando descansa entre los latidos.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (también conocida como hipertensión) ocurre cuando la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales aumenta lo suficiente como para hacer daño. Una sola lectura alta no siempre significa que tenga presión arterial alta. Un diagnóstico de presión arterial alta siempre debe confirmarse con visitas de seguimiento a su proveedor de atención médica o clínica. La presión arterial normal es inferior a 120/80. Para la mayoría de los adultos, presión arterial alta se define por una presión sistólica (el número mayor) de 140 o más o una presión diastólica (el número menor) de 90 o más. Las personas cuya presión arterial sistólica oscila entre 120 y 139 o cuya presión arterial diastólica oscila entre 80 y 89 tienen prehipertensión. Deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir la presión arterial alta. Si tiene diabetes, enfermedad renal crónica, un trasplante de riñón o es mayor de 65 años, pregúntele a su proveedor de atención médica cuál debería ser su objetivo de presión arterial.

¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?

Las causas exactas de la presión arterial alta se desconocen en la mayoría de los casos. Sin embargo, sus probabilidades de desarrollar presión arterial alta pueden aumentar si:

- tiene antecedentes familiares de presión arterial alta
- tiene enfermedad renal crónica
- tiene sobrepeso
- es afroamericano
- consume mucha sal de mesa; come muchos alimentos envasados y comida rápida
- toma píldoras anticonceptivas
- tiene diabetes
- consume drogas ilegales
- bebe grandes cantidades de alcohol (cerveza, vino o licor)

Hasta los 45 años de edad, los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de tener presión arterial alta. Entre los 45 y 54 años, el riesgo es similar. Después de los 54, más mujeres que hombres tienen presión arterial alta.

¿Qué daños puede causar en el cuerpo la presión arterial alta?

La presión arterial alta que no se trata puede dañar el corazón, el cerebro, los ojos y los riñones. Este daño puede derivar en ataques cardíacos, derrames cerebrales e insuficiencia renal. Si también tiene diabetes, su probabilidad de desarrollar estas otras afecciones es incluso mayor. Por este motivo, es importante mantener el azúcar en sangre bajo control y seguir los consejos de su proveedor de atención médica al pie de la letra.

¿En qué medida se ven afectados los afroamericanos por la presión arterial alta?

La presión arterial alta es un problema de salud importante entre los afroamericanos. No solo tienen un mayor índice de presión arterial alta que los estadounidenses blancos, sino que también tienden a desarrollar presión arterial alta a una edad más temprana y de una forma más severa. Como resultado, los afroamericanos tienen un mayor índice de derrames cerebrales, enfermedad cardíaca e insuficiencia renal. Los afroamericanos deben realizarse controles regulares de presión arterial y, si se detecta presión arterial alta, deben seguir con atención los consejos de su proveedor de atención médica. (Para obtener más información sobre los afroamericanos y la presión arterial alta.

¿Con qué frecuencia debo controlarme la presión arterial?

Debe controlarse la presión arterial al menos una vez al año y cada vez que vea a su proveedor de atención médica. Si está demasiado alta, debe controlarla las veces que le recomiende su proveedor de atención médica. Tal vez tenga que comenzar a tomar medicamentos si la presión se mantiene alta. Su proveedor de atención médica también puede pedirle que se controle la presión arterial en su casa de manera regular.

¿Cómo se relaciona la presión arterial alta con la enfermedad renal?

Algunos tipos de enfermedad renal pueden provocar presión arterial alta. Más frecuentemente es la presión arterial alta la que provoca enfermedad renal. Además, la presión arterial alta acelera la pérdida de la función renal en las personas con enfermedad renal. Su proveedor de atención médica puede decirle cuánto daño renal ha sufrido midiendo la cantidad de proteína en la orina. Además, su proveedor de atención médica puede decirle cómo funcionan los riñones calculando su índice de filtración glomerular (IFG) a partir de los resultados de un simple análisis de sangre. Como las personas con presión arterial alta corren más riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica, deben hacerse pruebas de detección de enfermedad renal, que deben incluir:

- Un análisis de proteína en la orina. La proteína es un componente estructural importante que mantiene al cuerpo fuerte y saludable. Cuando los riñones funcionan correctamente, mantienen la proteína dentro del cuerpo. Sin embargo, cuando los riñones están dañados, la proteína se filtra en la orina. Dos análisis de proteína positivos en varias semanas se llama proteína persistente en la orina. Esto es una señal temprana de enfermedad renal crónica.
- Un análisis de sangre para creatinina, que es el producto de desecho de la actividad muscular. Los resultados de este análisis se pueden utilizar para calcular su índice de filtración glomerular (IFG), que le informa a su proveedor de atención médica cómo funcionan los riñones. Un valor de IFG bajo puede significar que los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para eliminar los desechos del cuerpo. Si tiene presión arterial alta, debe llevar un control de su IFG.

¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial alta?

Probablemente no tendrá síntomas que indiquen presión arterial alta. La mayoría de las personas con presión arterial alta no se sienten enfermas. Es por eso que controlar la proteína en la orina y calcular el IFG son medidas tan importantes. Muestran los efectos de la presión arterial alta mucho antes de que usted tenga síntomas o problemas. A veces, las personas con presión arterial alta pueden tener dolores de cabeza repetidos que duran largo tiempo. Algunos pacientes con presión arterial alta grave pueden experimentar un cambio en la vista.

¿Cómo se trata la presión arterial alta?

Aunque la presión arterial alta no se puede curar, sí se puede controlar. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál debería ser su objetivo de presión arterial. Si tiene presión arterial alta, su proveedor de atención médica puede pedirle que implemente alguno de estos cambios en el estilo de vida:

- Perder el exceso de peso.
- Hacer más ejercicio.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de alcohol
- Dejar de fumar, si es fumador. Fumar y tener presión arterial alta es una combinación que puede aumentar el riesgo de problemas, como ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Es importante hacer solo los cambios en el estilo de vida que recomiende su proveedor de atención médica. Si estas medidas no controlan lo suficientemente bien su presión arterial, su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos. A veces, puede ser necesario más de un tipo de medicamento para la presión arterial alta para ayudarle a alcanzar su objetivo. Si también tiene diabetes o enfermedad renal crónica, su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para la presión arterial alta llamados inhibidores de la ECA (inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina) o

BRA (bloqueadores de los receptores de angiotensina). Los estudios han demostrado que estos medicamentos pueden ayudar a proteger la función renal.

¿Qué debo hacer si mis medicamentos provocan efectos secundarios?

A veces los medicamentos para la presión arterial alta pueden causar problemas como:

- mareo
- cansancio
- dolor de cabeza
- disfunción eréctil

Si tiene algún efecto secundario, debe informárselo a su proveedor de atención médica. Su proveedor de atención médica puede cambiar la dosis o darle otro medicamento que funcione mejor. Nunca cambie el modo en que toma sus medicamentos sin antes consultar a su proveedor de atención médica.

¿Qué puedo hacer con respecto a la presión arterial alta?

Asegúrese de visitar a su proveedor de atención médica o clínica regularmente para controlarse la presión arterial. La detección temprana y el tratamiento a largo plazo son fundamentales para tener una vida más larga y saludable. Si tiene presión arterial alta, deberá trabajar con su proveedor de atención médica para mantenerla bajo control. Siga los consejos de su proveedor de atención médica con respecto a los cambios en el estilo de vida que tenga que hacer. Si tiene preguntas sobre su dieta, su proveedor o clínica pueden derivarlo a un dietista certificado que le ayudará a aprender más sobre los alimentos adecuados que debe comer. Debe tomar sus medicamentos estrictamente, incluso cuando se sienta bien, ya que es posible que la presión arterial alta no tenga ningún síntoma. Recuerde tomar sus medicamentos con exactitud según las indicaciones. Si tiene problemas para recordar cuándo debe tomar sus medicamentos, intente utilizar un pastillero que tiene pequeños compartimentos con etiquetas de los días de la semana y las horas del día. Los relojes con alarma o los bíperes también pueden

ser útiles. Pídale a su familia que le ayude a recordar cuándo debe tomar sus medicamentos.

¿Cómo puede ayudarme mi familia a salir victorioso en la lucha contra la presión arterial alta?

Hacer que su familia se involucre con su tratamiento para la presión arterial alta es una buena idea. La presión arterial alta es hereditaria, así que algún familiar puede tenerla o correr más riesgo de tenerla. Debe alentar a su familia a aprender todo lo que pueda sobre la presión arterial alta y a controlarse la presión arterial al menos una vez al año. Debe pedirles que se sumen a sus filas y adopten un estilo de vida más saludable. Comer saludablemente, hacer ejercicio, y evitar o dejar de fumar suelen ser cosas mucho más fáciles de hacer (y hasta pueden tener su parte divertida) si se hacen en familia.

¿Dónde puedo obtener más información?

Si tiene preguntas, hable con su equipo de atención médica. Ellos lo conocen y pueden responder preguntas sobre usted. También puedes llamar a la línea de ayuda para pacientes National Kidney Foundation Cares sin cargo al 855.NKF.Cares (855.653.2273) o envíe un mensaje de correo electrónico a nkfcare@kidney.org.

Source

La Presión Arterial Alta y Los Riñones. (n.d.). National Kidney Foundation. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.kidney.org/es/kidney-topics/la-presion-arterial-alta-y-los-rinones>