



# FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*



## ***HIPERTENSIÓN ARTERIAL***

### **¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?**

La hipertensión arterial es una condición médica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión arterial por encima de 140/90 mmHg y es considerada como uno de los principales problemas de salud pública afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial. La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.



### ¿Qué significan decir las cifras que se obtienen en una medición de la tensión arterial?

De las dos cifras, por ejemplo 160/90, la primera y más alta corresponde a la presión sistólica, e indica el grado de presión arterial cuando el corazón se contrae y bombea sangre a las arterias. La segunda cifra, presión diastólica, indica el grado de presión en los vasos cuando el corazón se relaja. La presión considerada como normal para un adulto sano es alrededor de 120/80. Valores por encima de 140/90 suelen considerarse altos.

### ¿Existen distintos tipos de Hipertensión arterial?

Sí. Cuando la causa que origina la tensión alta es desconocida, se dice que la persona tiene Hipertensión primaria o esencial; es la más frecuente y según las cifras tensionales, será ligera, moderada o grave. Cuando la causa de esta hipertensión es conocida, está relacionada normalmente con alguna otra enfermedad (ej: tipo renal, endocrino) o con el embarazo, y se llama Hipertensión secundaria.

### ¿Por qué es tan importante controlar la tensión arterial?

La tensión arterial alta es un factor que contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedad cardíaca (ataque al corazón, insuficiencia cardíaca), derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal.

### ¿Cuáles son sus causas y quiénes están en riesgo?

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluyendo:

- Qué tanta cantidad de agua y sal tiene el organismo
- El estado de los riñones, del sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Los niveles de diferentes hormonas en el cuerpo

La hipertensión arterial puede afectar a todo tipo de personas. El riesgo es mayor si hay antecedentes familiares de la enfermedad. La hipertensión es más común en personas de raza negra que de raza blanca. El tabaquismo, la obesidad y la diabetes son todos factores de riesgo para la hipertensión.

La hipertensión secundaria puede deberse a:

- Alcoholismo
- Ansiedad y estrés
- Arterioesclerosis
- Pastillas anticonceptivas

# HIPERTESIÓN ARTERIAL

- Consumo de cocaína
- Diabetes
- Enfermedad renal
- Medicamentos: Supresores del apetito, ciertos medicamentos para el resfriado, corticoesteroides
- Obesidad
- Embarazo (llamada hipertensión gestacional)

## ¿Cuáles son sus síntomas?

La mayor parte del tiempo no hay síntomas. Los síntomas que pueden ocurrir abarcan:

- Dolor en el pecho
- Confusión
- Zumbido o ruido en el oído
- Latidos cardíacos irregulares
- Hemorragia nasal
- Cansancio
- Cambios en la visión

Si presenta dolor de cabeza fuerte o cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente, consulte con el médico de inmediato. Estos síntomas pueden ser un signo de una complicación o de presión arterial peligrosamente alta, llamada hipertensión maligna.

## ¿Cómo se diagnostica?

El médico llevará a cabo un examen físico y revisará la presión arterial. Si la medición es alta, el médico puede pensar que padece hipertensión arterial. Por lo tanto, será necesario repetir las mediciones con el tiempo, de tal manera que se pueda confirmar el diagnóstico.

Si usted controla su presión arterial en el hogar, le pueden hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue su lectura de presión arterial más reciente?
- ¿Cuál fue la lectura de presión arterial anterior?
- ¿Cuál es el promedio de presión sistólica (número superior) y diastólica (número inferior)?
- ¿Se ha incrementado su presión arterial recientemente?

Se pueden hacer otros exámenes para buscar sangre en la orina o insuficiencia cardíaca. El médico buscará signos de complicaciones para el corazón, los riñones, los ojos y otros órganos en el cuerpo.

## ¿Cómo se trata la hipertensión arterial?

El tratamiento de la hipertensión arterial está asociado con una reducción de la incidencia de derrame cerebral de un 35-40%, de infarto de miocardio entre

20-25% y de insuficiencia cardíaca en más de un 50%. Se indica tratamiento para la hipertensión en:

- Pacientes con cifras tensionales diastólicas mayores de 90 mmHg o sistólica mayores de 140 mmHg en mediciones repetidas.

### Recomendaciones generales:

- **Dejar de Fumar:**  
Reducir los factores de riesgo y la probabilidad de complicaciones aún cuando persista su hipertensión.
- **Controlar el peso:**  
El sobrepeso le añade una carga extra a su corazón.
- **Reducir el consumo de sal:**  
Coma alimentos saludables que no incidan negativamente sobre su nivel de colesterol.
- **Evitar el consumo excesivo de alcohol:**  
El alcohol aumenta su presión en las arterias.
- **Hacer ejercicio físico regular:**  
Elija un programa sencillo que pueda mantener y hágalo regularmente, por lo menos 30 minutos 3 veces por semana.
- **Reducir el nivel de estrés:**  
Si se relaja, mejorará su presión arterial.
- **Tomar los medicamentos:**  
Exactamente como su médico le indicó. No deje de tomarlos, aún cuando se sienta bien. Si tiene alguna duda o problema consulte a su médico.
- **Consumir una dieta rica en frutas, vegetales y alimentos bajos en grasa.**
- **Si usted es diabético, mantener un control estricto de la glicemia.**

Fundación Valle del Lili,  
Av. Simón Bolívar Cr 98 No. 18 - 49  
Tel: 331 9090  
[www.valledellili.org](http://www.valledellili.org)



**CONTACTENOS**  
**HIPERTENSIÓN ARTERIAL**  
Tel: 331 9090  
Ext: 3234 - 3251 - 3230

**Excelencia**  
**en Salud**  
al Servicio de la Comunidad