

Consejos para las personas con Hipertensión Arterial

¿Qué podemos hacer para bajar una tensión arterial elevada?.

Existen algunas medidas que contribuyen a nuestro bienestar general y al control de nuestra tensión:

1. Deje de fumar.

Reducirá sus factores de riesgo, y la probabilidad de complicaciones aún cuando persista su hipertensión.

2. Controle su peso.

El sobrepeso le añade una carga extra a su corazón.

3. Reduzca el consumo de sal y coma alimentos saludables.

Que no incidan negativamente sobre su nivel de colesterol.

4. Evite el consumo excesivo de alcohol.

El alcohol aumenta la presión en sus arterias.

5. Haga ejercicio físico regular.

Elija un programa sencillo, que pueda mantener, y hágalo regularmente, aunque sólo sea caminar 15 ó 20 minutos al día ó una hora durante al menos 3 días a la semana.

6. Reduzca su estrés.

Si se relaja, mejorará su presión arterial.

7. Tome sus medicamentos.

Exactamente como su médico le indicó. No deje de tomarlos, aún cuando se sienta bien.

Si tiene alguna duda o problema consulte con su médico.

¿Que quieren decir las cifras que se obtienen en una medición de la tensión?

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?

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, por ejemplo, de tipo renal, endocrino, o con el embarazo, se llama Hipertensión secundaria. Existe otro tipo llamado Hipertensión maligna, que es infrecuente y se asocia a lesiones en pequeños vasos en múltiples órganos, e incluso en cerebro.

¿Por qué es tan importante controlar la tensión?

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