

# La tensión arterial alta



La presión o tensión alta es la mayor causa conocida de discapacidad y fallecimiento prematuro en el Reino Unido por apoplejía, infarto y enfermedad del corazón. Uno de cada tres adultos en el Reino Unido padece tensión arterial alta y cada día 350 personas padecen casos de apoplejía o infarto originados por esta causa, que se podrían evitar.

# ¿Qué es la tensión arterial?

Al latir, el corazón bombea sangre a todo el cuerpo para proporcionarle la energía y el oxígeno que necesita. A medida que circula, la sangre ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. La fuerza de dicha presión es la tensión arterial.

Normalmente, la tensión arterial no es algo que se pueda sentir u observar a simple vista. La única manera de saber la tensión arterial de una persona es midiéndola.

La tensión arterial se mide en “milímetros de mercurio” (mmHg). Al medir la tensión arterial se describe mediante dos cifras. Por ejemplo, si su resultado es 120/80 mmHg, su tensión arterial es “120 sobre 80”.

La tabla siguiente muestra el significado de diferentes mediciones.



Medición de tensión arterial	Qué significa	Qué debe hacer
Inferior a 120 sobre 80	Su tensión arterial es normal y sana	Lleve un estilo de vida saludable y mantenga su tensión arterial en este nivel
Entre 121 sobre 81 y 139 sobre 89	Su tensión arterial está un poco más alta de cómo debería ser por lo que debe procurar bajarla	Incorpore hábitos saludables a su estilo de vida
140 sobre 90 o superior (durante varias semanas)	Su tensión arterial es alta	Cambie su estilo de vida, acuda a su médico o enfermera y tome los medicamentos que le recete

## ¿Qué es la tensión arterial alta?

Si la medición es sistemáticamente 140 sobre 90 o superior, durante varias semanas es probable que su tensión arterial sea alta. También puede tener la tensión arterial alta si solo una de las dos cifras es más alta de lo que debería.

Normalmente la tensión arterial alta no presenta indicios o síntomas, de modo que la única manera de saber si es alta es midiéndola. No obstante, un resultado alto esporádico no significa necesariamente que su tensión arterial sea alta. Existen muchos factores que pueden afectar a la tensión arterial durante el día, por lo que debe comprobar si se mantiene alta durante un período de tiempo.

### ♥ ¿Por qué es importante la tensión arterial alta?

Si la tensión arterial es demasiado alta, ejerce una presión adicional sobre el corazón y los vasos sanguíneos. Con el paso del tiempo, dicha presión adicional puede dañar los órganos internos y ponerle en riesgo de padecer problemas en la salud.

Si tiene la tensión arterial alta y no la controla, se aumenta el riesgo de infarto o de apoplejía. La tensión arterial alta también puede causar enfermedades del corazón y del riñón y está muy relacionada con ciertas formas de demencia.



## ¿Cuál es la causa de la tensión arterial alta?

En la mayoría de los casos, no suele haber una causa única que provoque la tensión arterial alta. No sabemos exactamente cuál es la causa de la tensión arterial alta. Sí sabemos que su estilo de vida puede afectar a su riesgo de desarrollarla. Corre un riesgo mayor si:

- ♥ añade demasiada sal a sus comidas;
- ♥ no come frutas y verduras suficientes;
- ♥ no lleva una vida lo suficientemente activa;
- ♥ padece sobrepeso, o
- ♥ bebe demasiado alcohol.

Algunas personas pueden padecer tensión arterial alta ligada a otros cuadros médicos, como por ejemplo problemas de riñones. En estos casos, lo más probable es que el tratamiento del problema médico baje la tensión arterial al nivel normal.



## Otros factores que pueden afectar a la tensión arterial

**Edad:** a medida que envejece, los efectos de un estilo de vida poco saludable se pueden ir acumulando y elevar su tensión arterial.

**Origen étnico:** las personas pertenecientes a comunidades afrocaribeñas y del sudeste asiático tienen un riesgo más alto de padecer tensión arterial alta que personas de otras comunidades.

**Historial familiar:** tiene más riesgo si otros miembros de su familia padecen o han padecido tensión arterial alta.

# Un estilo de vida saludable contribuye a bajar la presión arterial

Si su tensión arterial es demasiado alta, puede efectuar cambios en su estilo de vida para contribuir a bajarla. Los siguientes cambios en su dieta y actividades repercuten de forma patente en su tensión arterial.

## 1 Comer con menos cantidad de sal

El exceso de sal eleva su presión arterial, por lo que es importante comer con la menor cantidad de sal posible. La mayor parte de la sal que ingiere no es la que usted añade a la comida, sino la que se halla en productos elaborados como el pan, los cereales del desayuno y las comidas ya preparadas.

No añada sal a la comida ni al cocinarla ni en la mesa. Al comprar comida, mire las etiquetas y seleccione, siempre que sea posible, productos con bajo contenido en sal.

## 2 Comer más fruta y verdura

Comer más fruta y verdura contribuye a bajar la tensión arterial. Los adultos deberían comer como mínimo y al día, cinco porciones de fruta y verdura. Una porción equivale a 80 gramos o, aproximadamente, el tamaño de su puño.

Trate de comer frutas y verduras variadas. Las frutas y verduras secas, congeladas y en lata son buenas, pero se debe vigilar la sal, el azúcar o las grasas añadidas.



### 3 Beber menos alcohol

Con el paso del tiempo beber demasiado alcohol provoca un aumento de la tensión arterial. Los límites recomendados actuales a la semana son 14 unidades de alcohol para los hombres y 14 para las mujeres. Una unidad equivale aproximadamente a media pinta de cerveza o sidra (300 ml o una cerveza pequeña), un vaso de vino pequeño o una sola medida de licor en establecimientos expendedores de bebidas alcohólicas.

Si no supera los límites de alcohol recomendados, mantendrá su tensión arterial baja.

### 4 Mantener un peso saludable

Baje de peso si lo necesita, le ayudará a disminuir la tensión arterial y reducir el riesgo de problemas de salud. El mejor modo de reducir peso es elegir comidas bajas en grasas y calorías, y complementarlo con un aumento de la actividad física. Puede hacerlo sin necesidad de "ponerse a dieta".

Propóngase objetivos realistas. Realice cambios pequeños en su dieta y nivel de actividad de modo que los pueda incorporar y convertir en hábitos.

### 5 Llevar una vida más activa

30 minutos de ejercicio moderado cinco veces a la semana le puede ayudar a mantener su corazón en forma y bajar la tensión arterial. Si no dispone de 30 minutos al día, aumente su nivel de actividad en la medida que le sea posible, ya que incluso un incremento pequeño le ayudará.

Reflexione sobre cómo puede ser más activo en su vida diaria. Toda actividad que le deje acalorado y ligeramente sin aliento es ideal.



# Medicamentos para los casos de tensión arterial alta

El cambio de dieta y el aumento de actividad le pueden ayudar a controlar su tensión arterial de forma efectiva, pero es posible que por sí solos no le hagan bajar la tensión todo lo que resulte necesario. Es posible que necesite tomar medicamentos para bajar más la tensión.

Se dispone de una gran variedad de medicamentos para tratar los casos de tensión arterial alta. La mayoría de ellos se agrupan en cuatro tipos principales de medicamentos:

- ♥ Inhibidores ACE
- ♥ Bloqueadores del receptor de angiotensina
- ♥ Bloqueadores del canal de calcio
- ♥ Diuréticos tiazídicos

Hay, además, otros tipos de medicamentos disponibles, pero los cuatro tipos citados arriba son los más empleados en la actualidad.

Los médicos disponen de guías que les ayudan a decidir qué medicamento emplear, no obstante es posible que necesiten tiempo para encontrar los que son adecuados para cada persona.

## ♥ Cuáles son los medicamentos adecuados para cada persona

Las personas son diferentes y ciertos tipos de medicamentos son más efectivos en diferentes tipos de personas. Lo que es efectivo para un amigo o pariente puede no resultar efectivo para uno.

Muchas personas se encontrarán con que un medicamento solo no bajará la tensión arterial lo suficiente. Cada tipo de medicamento actúa sobre sistemas diferentes del organismo, lo que significa que tomar más de un medicamento debería tener más repercusión en la tensión arterial.







Los medicamentos se deben incorporar a la vida diaria y es aconsejable tomarlos cada día a la misma hora, de modo que tomarlos se convierta en un hábito. Así se logra sacar el máximo partido de los medicamentos.

## ♥ Cómo sacar el máximo partido de los medicamentos

La tensión arterial alta no tiene cura, y si se tiene que tomar medicamentos, es probable que los tenga que tomar durante toda la vida. Si deja de tomarlos, la tensión arterial volverá a subir.

Aunque no se sienta mal, es fundamental seguir tomando los medicamentos que le hayan recetado. El hecho de mantener la tensión arterial baja contribuye a proteger el corazón y los vasos sanguíneos de daños y enfermedades.

## ♥ Colaborar con su médico o enfermera

Su médico o enfermera deseará volver a reconocerle poco después de haber comenzado el tratamiento con un medicamento nuevo. De este modo garantizará que dicho medicamento resulta efectivo y que no provoca efectos secundarios.

Si siente variaciones después de comenzar el tratamiento con un medicamento nuevo, consulte la lista de efectos secundarios en el prospecto que acompaña a dicho medicamento. De todos modos, puede que resulte más útil acudir al médico o enfermera, o incluso al farmacéutico. Ellos son expertos en medicamentos y le pueden asesorar.

Si un medicamento le provoca efectos secundarios, su médico o enfermera puede modificar la dosis o probar otro medicamento que actúe mejor en su organismo.



# Cómo medir la tensión arterial en casa

Es posible que le resulte práctico medir la tensión arterial en su casa en el intervalo de tiempo que transcurre entre las visitas que realiza a su médico o enfermera. De este modo podrá observar cómo es la tensión arterial en su vida diaria.

Consulte con su médico o enfermera sobre cómo medir la tensión arterial en su casa. Es posible que les interese saber cómo es su tensión arterial cuando no la miden ellos.

## ♥ Aparatos para medir la tensión arterial

Si tiene la intención de medir la tensión arterial en su casa, es importante elegir el aparato adecuado para medirla. Los aparatos que se colocan en la parte superior del brazo suelen ofrecer mediciones más precisas y consistentes.



Independientemente del aparato que elija, asegúrese de que se haya “probado clínicamente”. Esto significa que se ha probado y las mediciones que proporciona son fiables.

## ♥ Cuándo y cómo medir la tensión arterial

Pregunte a su médico o enfermera la frecuencia con que debe medir la tensión arterial. Es posible que resulte conveniente medirla con mayor frecuencia al principio y posteriormente reducir la frecuencia.

Procure medir la tensión arterial siempre a la misma hora, con el cuerpo relajado. Asegúrese de que compara momentos “similares”.

Medir la tensión en casa no es algo que pueda hacer cualquiera. Si advierte que ello le está haciendo sentir más ansiedad sobre la tensión arterial, consulte a su médico o enfermera.

## “NO TENÍA NI IDEA”: EL CASO DE ANTONIO

No debería haber sido más que una comprobación rutinaria de la tensión arterial. Estábamos a punto de comenzar un acto de toma de conciencia de la tensión arterial y solicitaron medir la mía.

Después de haberla medido, la asesora sanitaria me miró consternada y con gran preocupación. “Creo que debe acudir a su médico de familia ahora mismo,” me dijo.



Hasta ese preciso instante no había tenido la menor idea de que algo no iba bien. Tenía 62 años, me sentía bien e intentaba hacer las cosas que hacía con 30 años menos. Es cierto que estaba un poco más gordo de lo que debería, ¿pero quién no?

Yo contesté: “Pero no siento nada”. “Así es”, y añadió: “por eso se le denomina el asesino silencioso.”

## Acerca de este folleto

Si tiene la tensión arterial alta, este folleto le interesa. Se ha redactado para proporcionar la información básica sobre la tensión arterial y cómo vivir con tensión arterial alta. Trata los siguientes puntos:

- ♥ **qué significa la tensión arterial alta**
- ♥ **quién tiene la tensión arterial alta y por qué**
- ♥ **cambios en el estilo de vida para bajar la tensión arterial**
- ♥ **medicamentos para los casos de tensión arterial alta**

Este folleto se ha redactado con la colaboración de personas que padecen tensión arterial alta y profesionales expertos en este campo. Se ha diseñado para proporcionarle la información que necesita para que pueda tomar las decisiones correctas.

## Acerca de Blood Pressure UK

Blood Pressure UK es una organización benéfica del Reino Unido que trabaja para bajar la tensión arterial de la población y evitar la discapacidad y fallecimiento prematuro por apoplejía, infarto y enfermedad del corazón. Llevamos a cabo este proyecto aumentado la concienciación de la población, las personas con riesgo y los profesionales de la salud sobre la importancia de la tensión arterial alta. Ayudamos y damos apoyo tanto a las personas que padecen este cuadro médico como aquellas que tienen el riesgo de desarrollarlo. A través de nuestra labor de campaña y difusión servimos de voz a las personas que padecen tensión arterial alta con el fin de garantizar que se les proporciona el mejor tratamiento posible.

Blood Pressure UK es una organización benéfica registrada y se sustenta a través de donaciones que nos ayudan a llevar a cabo nuestras actividades. Agradecemos toda donación con la que usted pueda contribuir para financiar los gastos de realización de este folleto.

Blood Pressure UK  
Wolfson Institute  
Charterhouse Square  
London EC1M 6BQ

**[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)**

☎ +44 020 7882 6255/6218



**LOTTERY FUNDED**



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531