

La presión arterial alta y la enfermedad renal

Si no se controla la presión arterial alta, se pueden dañar las paredes de los vasos sanguíneos del cuerpo, incluidos los que se encuentran en los riñones. Si esto ocurre, las diminutas unidades de filtración (nefronas) del riñón se dañan. Y pierden la capacidad de filtrar la sangre y sus desechos. Bajar la presión arterial alta puede reducir los daños a los riñones. También ayuda a retrasar el avance de la enfermedad renal. La presión arterial alta es la segunda causa principal de insuficiencia renal en los Estados Unidos.



Información sobre las lecturas de la presión arterial

El número superior (presión sistólica) es la presión arterial que se registra cuando el corazón late y bombea sangre. El número inferior (presión diastólica) es la presión arterial que se registra cuando el corazón se relaja y se llena de sangre. Una presión arterial normal es 120/80 o menos. Cuando usted tiene enfermedad renal crónica, lo ideal es que la presión arterial esté por debajo de 130/80.

Tómese la presión arterial a menudo

La medición de la presión arterial es una prueba sencilla que usted puede hacerse en su casa. La mayoría de las farmacias tienen monitores disponibles para sus clientes y monitores de presión arterial hogareños. Para obtener los mejores resultados, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Mida siempre su presión arterial a la misma hora todos los días. Es probable que la mañana sea el mejor momento.
- Siéntese a descansar durante al menos 5 minutos antes de medir la presión así se relaja. No hable. No fume ni tome bebidas con cafeína ni haga ejercicio por 30 minutos antes de medirse la presión arterial. Vacíe la vejiga antes de sentarse.
- Siéntese con la espalda recta y apoyada (en una silla en lugar de un sillón). No cruce las piernas. Mantenga sus pies apoyados en el piso. El brazo debe estar apoyado en una superficie plana (como una mesa) con el antebrazo al nivel del corazón. Si usa un manguito, la parte de abajo del manguito debe estar directamente sobre la parte

interior del codo. Pida a su proveedor de atención médica que le muestre cómo hacerlo.

- Médala a la misma hora todos los días; por ejemplo, por la mañana y por la tarde. Médala todos los días, en particular después de algún cambio en el tratamiento y la semana anterior a su siguiente cita.
- Tómese varias veces la presión con un minuto de diferencia entre una y otra. Cada vez que se mida la presión, obtenga 2 o 3 lecturas.
- Registre los resultados. Lleve los registros de presión arterial a sus citas.
- Use el manguito sobre su brazo descubierto.
- Ajuste el manguito de manera que le apriete bien la parte superior del brazo. Algunos monitores se colocan en la muñeca.
- Siga todas las instrucciones que vienen con su equipo.
- Lleve consigo el registro y el equipo a sus citas con su proveedor de atención médica. Solicite a su proveedor que le tome la presión arterial con el equipo que usted usa. Compare las lecturas de su equipo con las del aparato que utiliza el proveedor.

Tome los medicamentos según las indicaciones

Los medicamentos contra la presión arterial suelen desempeñar un papel importante en el tratamiento. Su medicamento surtirá el mayor efecto si usted lo toma según las indicaciones. Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días.
- Averigüe si lo tiene que tomar con las comidas.
- Llame a su proveedor de atención médica si cree que el medicamento le causa mareos o le revuelve el estómago.
- No omita ninguna dosis.
- No deje de tomar el medicamento, a menos que su proveedor se lo indique. Podría ser dañino.
- Hágase análisis de orina y sangre con regularidad, por lo menos una vez al año, para detectar enfermedad renal o hacer un seguimiento de esta si ya tiene la afección.

Ocúpese de otros factores de riesgo de enfermedad renal

Existen muchos otros factores que también pueden contribuir a la enfermedad renal. El tabaquismo, la diabetes, los hábitos alimentarios, la falta de ejercicio, la obesidad y otros factores pueden contribuir. Si tiene alguno de estos factores de riesgo, pida recursos a su proveedor de atención médica para tomar el control de estos problemas y mejorar su salud.