

Controlando tu Presión Alta

Hay una prueba médica que poco ha cambiado por años, sólo toma un minuto realizarla y además revela hechos muy importantes sobre el cuerpo humano.

Es el control de la presión arterial.

La medición de la presión arterial es un proceso sencillo, pero que puede develar una de las condiciones de salud más amenazantes actualmente en Estados Unidos, la hipertensión o presión arterial elevada.

El Dr. Ralph Sacco, ex-presidente de la Asociación Americana del Corazón y del Departamento de Neurología de la Escuela de Medicina Miller en la Universidad de Miami, dice que no sólo le preocupa lo común que es la hipertensión sino también sus consecuencias.

“Debemos reconocer que la presión arterial elevada actúa como un asesino silencioso. Hay muchas personas que desconocen los valores de su presión o si su presión arterial está alta.”

“Y especialmente la hipertensión aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral o un infarto.”

El Dr. Lawrence Fine, Jefe de la Rama de Prevención y Aplicaciones Clínicas del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre, considera la hipertensión como una de las preocupaciones más importantes de la salud y bienestar de nuestro tiempo.

Aunque la presión arterial alta es una preocupación cada vez mayor, la presión arterial en sí es sin dudas algo bueno.

Se refiere literalmente a la presión ejercida sobre la sangre desde el corazón hacia los músculos, los órganos y el resto del cuerpo.

“La presión arterial es fundamental para todos. Si es muy baja, no transmite suficiente sangre y oxígeno al cuerpo. Si es muy alta, puede producir lesiones a las arterias del cuerpo.”

Aunque la hipertensión tiene muchas causas, siempre produce un mismo efecto, el corazón debe bombear más fuerte contra la presión más elevada.

Cuando eso ocurre, el corazón mismo o las paredes de las arterias se pueden dañar debido a que la sangre es bombeada a mayor presión que lo normal.

Al dañarse las arterias cada vez más, el flujo de sangre puede limitarse, impidiendo que llegue suficiente sangre a lugares vitales del cuerpo el cerebro y los riñones, creando posible peligro a la vida.

Las lecturas de la presión en el manómetro representan dos áreas diferentes de presión, la sistólica y la diastólica.

La presión sistólica ocurre cuando el corazón se contrae.

La diastólica, en cambio, es cuando el corazón se relaja entre los latidos.

El número mayor corresponde a la presión sistólica.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Controlando tu Presión Alta

En la medición de presión arterial ideal, el número de la sistólica debería ser menor de 130 y la diastólica menor de 80.

“Así como se sube a una balanza para pesarse, queremos que se mida la presión arterial y sepa cuáles son los valores que debe tener.”

“La hipertensión indica que los vasos sanguíneos sufren mayor tensión porque la presión que se necesita para circular la sangre a los órganos vitales es mayor que lo que debería ser.”

La Dra. Elizabeth Ross, cardióloga en Washington, D.C., dice que la hipertensión juega un papel muy importante en la labor con sus pacientes.

“Los hombres y mujeres corren el riesgo de sufrir hipertensión. Las mujeres tienden a vivir más que los hombres. Y al envejecer, tenemos más probabilidades de desarrollar hipertensión.”

Colleen Blessing vive en Fairfax, Virginia. Hace unos años, Colleen comenzó a tener un pulso cardíaco irregular y fue a consultar con su doctor.

“Descubrieron que tenía CVP, Contracciones Ventriculares Prematuras. En ese momento pensé que debería consultar con un cardiólogo. Así que comencé a visitar a la Dra. Ross.”

“Atiendo a la Srta. Blessing desde hace mucho tiempo. Comencé a tratarla por un problema del ritmo cardíaco. Con los años, su presión arterial comenzó a elevarse. Y sabemos que a medida que envejece, mayor probabilidad de padecer hipertensión. También sabemos que la hipertensión es hereditaria. Entonces, si tienes parientes que tienen hipertensión, como por ejemplo tus padres, tienes mayor riesgo de tenerla.”

La presión arterial alta se divide en dos tipos - la primaria (también llamada presión arterial alta esencial) y la presión arterial alta secundaria.

La primaria no tiene una causa clara y puede estar asociada a cuestiones genéticas, dieta deficiente, medicamentos, falta de actividad física y obesidad.

La secundaria es causada por otra afección existente que quizá esté afectando los riñones, el corazón o el sistema endocrino, un sistema de glándulas que segrega hormonas al flujo sanguíneo.

La presión arterial alta durante el embarazo también se considera como un tipo de presión arterial alta secundaria.