



Presión arterial alta (hipertensión)



Descripción general

Cuando su corazón late, empuja la sangre a través de sus arterias. Esto crea presión contra las paredes de las arterias. Si esa presión es demasiado alta, usted tiene presión arterial alta, o hipertensión. Esta es una enfermedad común. Pero si usted no la maneja adecuadamente, puede causarle problemas de salud.

Entendiendo la presión arterial

La presión arterial se mide con dos números escritos como una fracción. El número de arriba es la presión en sus arterias cuando su corazón está expulsando la sangre. El número de abajo es la presión entre latidos, cuando su corazón descansa. Cuanto más alta la presión, mayor es el riesgo de tener problemas de salud. Se considera presión normal a la que está por debajo de 120 sobre menos de 80. La presión elevada va desde 120 a 129 sobre menos de 80. La etapa 1 de la hipertensión se produce cuando el número de arriba va de 130 a 139 o el de abajo va de 80 a 89. La etapa 2 se produce cuando el número superior es de por lo menos 140 o el inferior es de por lo menos 90. Si el número de arriba es de más de 180 y/o el número inferior está por encima de 120, se le llama "crisis hipertensiva". Es necesario que haga cambios inmediatos en su estilo de vida.

Causas

No entendemos completamente las causas de la hipertensión. Para muchas personas, se desarrolla lentamente con el tiempo y puede no tener una causa obvia. Pero en algunos casos, si se conocen sus causas. Puede desarrollarse debido a problemas en sus riñones, en las glándulas suprarrenales o en la tiroides. Puede estar relacionada con problemas en sus paredes arteriales. Puede ser causada por ciertos medicamentos y por el abuso de alcohol y drogas.

Factores de riesgo

Estará en mayor riesgo de padecer esta enfermedad, si tiene sobrepeso. Está en mayor riesgo si come una dieta alta en sal, si bebe mucho alcohol o si no se ejercita lo suficiente. El riesgo aumenta a medida que se envejece. Esta enfermedad es más común en hombres y en personas de raza negra. Y está en mayor riesgo si tiene un historial familiar de esta enfermedad.

Síntomas y complicaciones

Es posible que tenga la presión arterial alta durante mucho tiempo y que no se dé cuenta. En la mayoría de las personas no presenta síntomas obvios hasta que se vuelve grave. Si la hipertensión no se maneja adecuadamente puede traer complicaciones serias. Puede causar un ataque