

Protéjase de los riesgos de la presión arterial alta

Por Teddi Dineley Johnson

Una visita típica a su doctor probablemente empezará con una toma de presión arterial. ¿Nunca se preguntó por qué? La presión arterial alta es una enfermedad común y seria, que afecta a cerca de 75 millones de personas en los Estados Unidos, o casi uno de cada tres adultos. También se la denomina hipertensión. La presión arterial alta aumenta el riesgo de que sufra una enfermedad cardíaca y un infarto, la primera y la tercera causas principales de muerte. La presión arterial alta también puede dar lugar a otras afecciones cardíacas graves, como insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad renal y ceguera. Debido a que, a menudo, no existen signos de advertencia o síntomas, muchas personas no saben que padecen de presión arterial alta. Por esa razón, frecuentemente se la llama "la asesina silenciosa".

Fotos cortesía de iStockphoto: Caminantes de Mark Bowden; doctor de Gene Chutkan; sai de Andrew Johnson; esfigmomanómetro de la dra_schwartz

Manténgala baja a través del ejercicio

Además de perder algunas libras, aumentar su nivel de actividad física es beneficioso para su presión arterial. De acuerdo con Bakris, de 30 a 40 minutos de ejercicio aeróbico, "no de levantamiento de pesas, ni tonificación, ni ejercicios para la parte superior del cuerpo, sino ejercicios para la parte inferior del cuerpo como las caminatas rápidas, la natación o el ejercicio en la cinta caminadora," es lo ideal. "Hacerlo por 40 minutos, cinco veces a la semana, definitivamente ayudará a reducir su presión arterial," manifiesta Bakris.



Cualquier persona puede desarrollar presión arterial alta, independientemente de la edad, raza o sexo. Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, la mayoría de nosotros, en algún momento de nuestras vidas, desarrollará presión arterial alta. También, ciertos grupos están expuestos a un riesgo mayor. Por ejemplo, es más probable que un afroamericano desarrolle presión arterial alta a una edad más temprana, que una persona blanca.

Pero existen buenas noticias: La presión arterial alta se puede controlar, retrasar o prevenir si se adoptan algunos cambios simples en el estilo de vida.

"No se puede curar, pero tiene tratamiento," señala George Bakris, profesor de medicina y director de la Unidad de Enfermedades Hipertensivas de la Universidad de Chicago.

Paso por paso

La presión arterial es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Con cada latido, su corazón bombea sangre en las arterias. Normalmente, su presión arterial sube y baja durante el transcurso del día. Pero si esta presión sube y permanece alta con el paso del tiempo, se la denomina presión arterial alta, y la misma puede dañar su cuerpo de muchas maneras.

Cuando su doctor mide su presión arterial, la misma se registra como dos números, por ejemplo: 120/80. Los dos números le dicen la cantidad de fuerza que se ejerce contra sus paredes arteriales cuando el corazón se contrae y cuando está en reposo. El número superior, o sistólico, mide la presión en sus arterias cuando el corazón late. El número inferior, o diastólico, indica la presión en sus arterias cuando el corazón está en reposo, entre uno y otro latido.

Se considera como presión arterial normal una lectura de 120/80 o menor. Una lectura de 140/90 o mayor representa una presión arterial alta. Los estudios muestran que la mejor manera para determinar si tiene presión arterial alta es medirla a lo largo del día.

Si tiene presión arterial alta, existen muchos medicamentos que pueden ayudar a mantener bajo control su afección. Es importante que consulte regularmente con su proveedor de atención médica y que tome sus medicamentos de acuerdo con la receta.



>> Para obtener más consejos sobre la presión arterial, visite www.cdc.gov/bloodpressure

Seguir un estilo de vida saludable también puede ayudarlo a prevenir o retrasar la aparición de la presión arterial alta, o a mantenerla bajo control si es que ya la padece, y puede reducir su riesgo de problemas de salud relacionados.

Al igual que muchos estadounidenses, usted podría tener unas cuantas libras extra. Tener exceso de peso aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta. Y acá está otro dato alarmante: Su presión arterial aumenta junto con los números en su balanza de baño. Con solo bajar 10 libras, usted puede reducir su presión arterial.

Siga una dieta saludable.

Una dieta rica en granos integrales, frutas, verduras y productos lácteos descremados puede ayudarlo a reducir su presión arterial, si es que ya está muy alta, o a reducir el riesgo de desarrollar una presión arterial alta. Además, tenga en cuenta que beber alcohol en cantidades mayores a las moderadas, puede aumentar en varios puntos su presión arterial y también puede reducir la efectividad de los medicamentos para la presión arterial. El sodio también desempeña una función en su presión arterial. Para funcionar correctamente, su cuerpo necesita un poco de cloruro de sodio o sal. Pero la mayoría de nosotros obtiene mucho más sodio de lo que nuestro cuerpo necesita, y un consumo elevado de sodio aumenta la presión arterial. Tenga en cuenta que la mayor parte del sodio que consume proviene de los alimentos procesados y las comidas de los restaurantes, y no de lo que usted usa cuando cocina o que agrega en la mesa.

Establezca el hábito de verificar las etiquetas nutricionales de los paquetes. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2010 recomiendan limitar la ingesta de sodio a menos de 2,300 miligramos diarios.

