

# Hipertensión

Su corazón bombea la sangre a través de las arterias ejerciendo presión (tensión) sobre sus paredes. Se desarrolla **hipertensión** (presión arterial alta) cuando la presión arterial se mantiene elevada con el transcurso del tiempo. La mayor fuerza ejercida por la sangre en la hipertensión arterial somete a tensión a su sistema circulatorio, lo que en último término da lugar a problemas serios, caso de apoplejía, enfermedad cardíaca e insuficiencia renal. Unos 50 millones de norteamericanos padecen hipertensión. El número correspondiente al 27 de febrero de 2002 de JAMA incluye un artículo sobre la probabilidad de desarrollar hipertensión.

## DETECCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN

Puesto que la hipertensión no origina síntomas hasta que se ha desarrollado una lesión física grave, con frecuencia se la denomina "el asesino silencioso". Es importante detectar el aumento de la presión arterial antes de que provoque lesiones.

La presión arterial se valora con un examen rápido y no doloroso en el que se utiliza un manguito hinchable que se aplica alrededor del brazo, por encima del codo, y que está conectado con un medidor de presión (**esfigmomanómetro**). Para auscultar el ruido de la sangre que pulsa a través de la arteria se utiliza un **estetoscopio**. La presión arterial se registra como 2 valores medidos en milímetros de mercurio: por ejemplo, 120/80 mmHg.

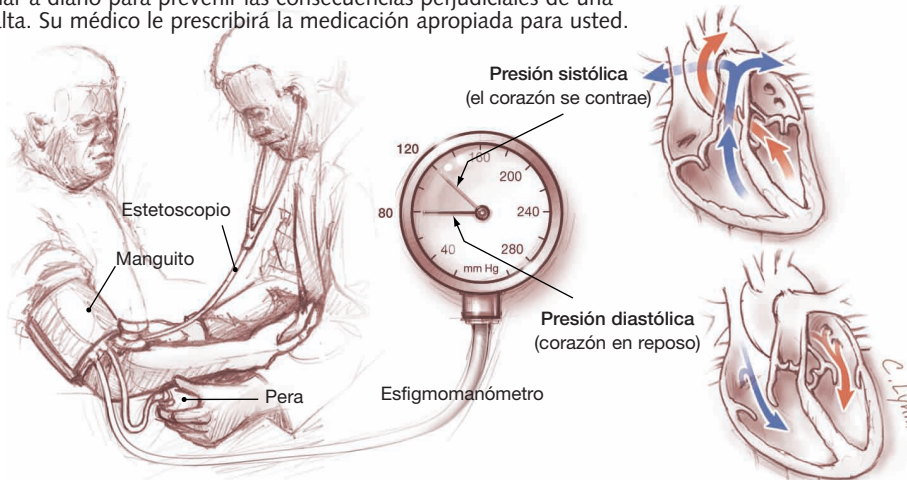
- La cifra más elevada corresponde a la **presión sistólica**, la tensión máxima en la arteria cuando el corazón se contrae.
- La cifra más baja corresponde a la **presión diastólica**, la tensión más baja en la arteria cuando el corazón se encuentra entre 2 contracciones.

Se habla de hipertensión cuando la presión sistólica (la cifra más elevada) es de 140 mmHg o superior, o la presión diastólica (la cifra más baja) es de 90 mmHg o mayor. Una presión arterial óptima es aquella inferior a 120 mmHg para la sistólica y de menos de 80 mmHg para la diastólica.

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN

Visite a su médico cada cierto tiempo para que verifique su presión arterial. No siempre puede prevenirse la hipertensión, pero adoptar las medidas que describimos a continuación le ayudará a reducir la presión arterial.

- Deje de fumar y no consuma drogas.
- Pierda esos kilos de más y siga una dieta saludable, baja en sal y en grasas.
- Permanezca activo físicamente y desarrolle un programa de ejercicio bajo la supervisión de su médico.
- Limite el consumo de alcohol a una bebida al día en caso de ser mujer y a 2 bebidas al día si es varón.
- Una vez se ha desarrollado la hipertensión, se precisa tratamiento con medicación que es necesario tomar a diario para prevenir las consecuencias perjudiciales de una presión arterial alta. Su médico le prescribirá la medicación apropiada para usted.



## PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Heart Association  
Tel.: 800/242-8721  
www.americanheart.org
- National Heart, Lung, and Blood Institute  
Tel.: 301/592-8573  
www.aacap.org

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al Índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). En el número correspondiente al 3 de febrero de 1999 se publicó una "Página para el Paciente" sobre hipertensión arterial, en el de fecha 1 de diciembre de 1999 otra sobre cómo mantener una buena salud, en el número de 21 de marzo de 2001 acerca de los beneficios de la actividad física para el corazón y en el correspondiente al 6 de febrero de 2002 sobre insuficiencia cardíaca.

Fuentes: American Academy of Family Physicians, American Medical Association Family Guide, Centers for Disease Control and Prevention, Mayo Clinic, National Heart, Lung, and Blood Institute, US Food and Drug Administration.

Redactor: Lise M. Stevens, MA

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Esta página puede ser reproducida sin ánimo de lucro por parte de médicos y de otros profesionales de la salud y puede facilitarse a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas pueden ponerse en contacto con el teléfono + 718/946-7424.

