

# Hipertensión

Cuando el corazón bombea sangre a través de las arterias, ejerce presión (tensión) sobre las paredes de las arterias. La **hipertensión** (presión arterial alta) se produce cuando la presión arterial se mantiene elevada a lo largo del tiempo. La presión elevada crea una tensión excesiva en el sistema circulatorio, lo cual, en última instancia, puede causar problemas graves, como accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y ceguera. El número de *JAMA* del 25 de junio de 2008 incluye un artículo acerca de cómo controlar la hipertensión. Esta Hoja para el Paciente está basada en otra publicada en el número de *JAMA* del 27 de febrero de 2002.

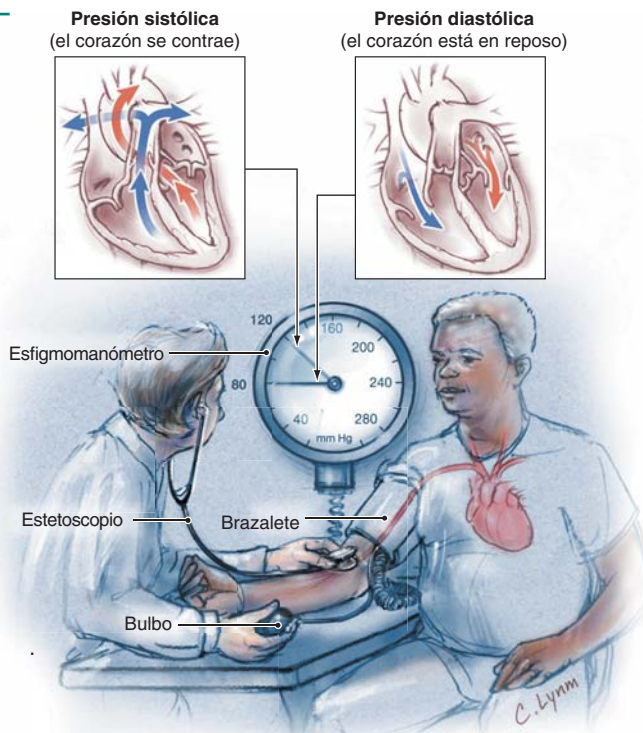
## CÓMO DETECTAR LA HIPERTENSIÓN

Dado que la hipertensión, por lo general, no presenta síntomas hasta que se produce un daño físico grave, con frecuencia se la denomina "asesino silencioso". Es importante detectar la presión arterial alta antes de que cause un daño.

La presión arterial se mide a través de una prueba rápida e indolora, que usa un brazalete inflable que se coloca alrededor de la parte superior del brazo y que está conectado con un medidor de presión (**esfigmomanómetro**). Se utiliza un **estetoscopio** para escuchar los sonidos de la sangre pulsando a través de una arteria. La presión arterial se registra como 2 números medidos en milímetros de mercurio; por ejemplo 120/80 mm Hg.

- El primer número (o número superior) es la **presión sistólica**, la presión máxima que existe en la arteria cuando el corazón se contrae.
- El segundo número (o número inferior) es la **presión diastólica**, la presión más baja que existe en la arteria entre las contracciones del corazón.

Hay hipertensión cuando la presión sistólica (el primer número) es de 140 o más, o cuando la presión diastólica (el segundo número) es de 90 o más. La presión arterial normal es menor que 120 de presión sistólica y 80 de presión diastólica. Las presiones arteriales entre 120/80 y 140/90 se denominan **prehipertensión**.



## CÓMO PREVENIR Y TRATAR LA HIPERTENSIÓN

Consulte a su médico con regularidad y tómesese la presión arterial. La hipertensión no siempre puede prevenirse, pero seguir los siguientes pasos puede ayudarle a reducir su presión arterial.

- Deje de fumar y no consuma drogas ilegales.
- Pierda el peso corporal en exceso y siga una dieta saludable, con bajo contenido de sal y de grasas.
- Manténgase físicamente activo y desarrolle un programa de ejercicios bajo la supervisión de su médico.
- Limite la ingesta de alcohol a 1 bebida por día en el caso de las mujeres y 2 bebidas por día en el caso de los hombres.
- Una vez que se desarrolla la hipertensión, por lo general requiere tratamiento con medicamentos que deben tomarse todos los días para prevenir un daño a causa de la presión arterial alta. Su médico puede recetarle el medicamento adecuado para usted.

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

Lise M. Stevens, MA, Redactora

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute) [www.nhlbi.nih.gov/hbp](http://www.nhlbi.nih.gov/hbp)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas se encuentran disponibles en inglés, español y francés. Se ha publicado una Hoja para el Paciente sobre los factores de riesgo de enfermedad cardíaca en el número del 20 de agosto de 2003.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES