



Corazón

## ¿Cómo controlar la presión arterial en casa?



## ■ ¿Cómo controlar la presión arterial en casa?

La hipertensión según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la primera causa de mortalidad en todo el mundo. Por esta razón es necesario un diagnóstico y cuidado responsable de esta patología. Usted nunca debe auto medicarse ni restar importancia a esta enfermedad crónica.

En primer lugar, es importante tener claro que, la presión arterial es la fuerza que ejerce su sangre en las paredes interiores de las arterias, esta presión es lo que se mide y conoce como presión arterial. Las arterias son los conductos o vasos que llevan la sangre con oxígeno desde el corazón hacia los capilares del cuerpo.

Existe una medida de presión alta (sistólica) y una presión mínima (diastólica). La presión alta es aquella fuerza que ejerce la sangre en las arterias cuando el corazón se contrae. Por otro lado, la presión diastólica o mínima se mide cuando el corazón se relaja después de una contracción.

Cuando la presión es alta, se habla de hipertensión, pero usted no se asuste, es una enfermedad controlable, siempre que se hagan cambios en la vida cotidiana y, principalmente a tiempo. Esto quiere decir, ajustes en el estilo de vida, buena alimentación, ejercicio regular, y un control permanente con su médico, entre otras acciones.



## ■ Advertencia que debe tener presente

La hipertensión no es visible, de hecho, no tiene síntomas, es por lo que se nombra como “asesino silencioso”. A nivel mundial, las cifras se calculan en millones de personas con este problema. Lo que refleja la importancia de cuidar la presión arterial, ya que se producen infartos al miocardio y accidentes cerebrovasculares. El total de fallecidos supera los nueve millones de personas por año en el mundo (OMS).

## ■ ¿Cómo bajar la presión en nuestros propios hogares?

Lo primero, es importante tener claro que la presión arterial normal es una forma de prevenir infartos o accidentes cerebrovasculares, menos posibilidades de daños renales y una serie de otros problemas de salud. Es importante que recuerde, la presión arterial normal para adultos se define como una presión sistólica o alta de menos de 130 y una presión diastólica o baja de menos de 80. Esto se indica como 130/80.

Para prevenir una presión alta es importante tener una alimentación equilibrada. El cigarro, alcohol, grasas saturadas, y alimentos con alta cantidad de sal, son lo que usted deberá reducir lo más posible o incluso eliminar. Una dieta con frutas y verduras, actividad física regular, llevar una vida con estrés bajo, le ayudará a controlar las alzas de presión, y con ello, los riesgos asociados.

## ■ ¿Cómo bajar la presión en nuestros propios hogares?

Los últimos estudios sugieren que el consumo de sal es un inductor del aumento de cifras de presión arterial. Se recomienda bajar el consumo a un máximo de 5 gramos al día, lo que sería la mitad de una cucharadita de té. Para las personas hipertensas, esta medida se debe acortar a la mitad y en niños mucho menor según la OMS.

Si usted es un paciente con riesgo de sobrepeso o ya se encuentra por sobre el peso recomendado, el ejercicio físico será un factor de cambios grandes y beneficiosos en la salud. Se sugiere ejercicios dinámicos o ejercicios de resistencia de pocos minutos.



Existe lo que se conoce como dieta DASH, que es la sigla de Dietary Approaches to Stop Hypertension o en español, Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión. Esta dieta justamente indica la importancia de disminuir el sodio, y aumentar el consumo moderado de frutas, verduras, productos lácteos sin grasas y de frutos secos, pescados y aves. Es una dieta rica en calcio, potasio, magnesio y fibra. Con ella se logra un descenso importante en la presión arterial.

Según los antecedentes del Ministerio de Salud de Chile, la hipertensión arterial es la principal enfermedad crónica declarada en la población y la prevalencia de presión arterial elevada en personas de 17 años. Datos internacionales (OMS) dicen, que solo una de cada cinco personas con hipertensión en América Latina y el Caribe consigue mantener su presión arterial por debajo de 140/90. En el mismo territorio, un 80% de las personas que tienen hipertensión no tienen un control adecuado de su presión arterial.

## ■ ¿Cómo bajar la presión en nuestros propios hogares?

-Cuando la presión arterial supera los 140/90 mmHg es hipertensión.

-La hipertensión es el principal factor de riesgo para las muertes por enfermedades cardiovasculares.

-La presión arterial alta combinada con el uso de tabaco, obesidad, diabetes o colesterol alto aumenta aún más el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular.

-Al menos el 30% de la población de las Américas tiene presión arterial alta, y en algunos países ese porcentaje llega hasta el 48%.

-La reducción del consumo de sal a nivel de la población es la intervención más costo- efectiva en salud pública para reducir la hipertensión.

-La reducción de la sal combinada con una reducción en el consumo de tabaco podría prevenir un estimado de 3,5 millones de muertes en las Américas en los próximos diez años.

La hipertensión es un problema que sigue en aumento. Las cifras, indican que al 2025 afectará a 1.5 billones de personas. Esta gran población tendrá estos problemas principalmente por malos hábitos alimenticios (obesidad). Lo que mantendrá a la hipertensión como un preocupante problema de salud pública.

Su salud y calidad de vida en los años de vejez dependen de los cambios en los hábitos de vida que usted pueda hacer hoy.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



## ■ Referencias

Ministerio de Salud de Chile <https://www.minsal.cl/portal/url/item/955578f79a0cef2ae04001011f01678a.pdf>

Sistema cardiovascular, anatomía general: arterias y venas <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/sistema-cardiovascular-anatomia-general-arterias-venas>

OMS <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Ministerio de Salud de Chile <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7220fdc4341c44a9e04001011f0113b9.pdf>

Gobierno de Chile. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud, Chile 2003. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>

Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>

Armas de Hernández, María José; Armas Padilla, María Cristina; Hernández Hernández, Rafael La hipertensión en Latinoamérica Revista Latinoamericana de Hipertensión, vol. 1, núm. 1, enero-marzo, 2006, pp. 10-17 Sociedad Latinoamericana de Hipertensión Caracas, Organismo Internacional

La hipertensión en latinoamérica <https://www.redalyc.org/pdf/1702/170217078002.pdf>

[https://www.paho.org/chi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=625:la-opsoms-pide-dar-mas-atencion-al-control-de-la-hipertension&Itemid=1005](https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=625:la-opsoms-pide-dar-mas-atencion-al-control-de-la-hipertension&Itemid=1005)



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**