

Tratamiento:

Además de un cambio de estilo de vida que se centra en una dieta sana con poca sal, grasa, y de suficiente ejercicio, hay varios medicamentos para bajar la presión arterial. Dos grupos de medicamentos llamados inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina) bajan la tensión arterial y también tienen un efecto protector de los riñones de las personas diabéticas ¡Discute el problema con su doctor porque hay muchos medicamentos que pueden elegir!



Recursos

- www.pdrhealth.com
- <http://www.medicinenet.com>
- <http://www.kidshealth.org>
- <http://www.everydayhealth.com/heart-disease/blood-pressure/index.aspx>

Recursos Locales:

- **Eastside Nephrology & Hypertension**
11711 NE 12th, Bellevue
(425) 990 – 8866
- **Eastside Nephrology & Hypertension**
12911 120th Ave NE, Kirkland
425) 899-5111
- **University of Washington Medical Center**
(206) 548 - 4070

Clínica de Al-Shifa Clinic

Email: alshifa@u.washington.edu

Sitio Web:

<http://students.washington.edu/alshifa>

Hipertensión

Tensión Arterial Alta



¿Qué es hipertensión?

La hipertensión es otro nombre para la tensión arterial alta. Cuando la sangre viaja del corazón al resto del cuerpo, pasa a través de arterias. En el caso de la hipertensión, la sangre presiona contra la pared de la arteria con más fuerza que normal. Esto es el caso porque las arterias son demasiado rígidas o rodeadas con colesterol. Consecuentemente, el corazón tiene que empujar la sangre con más fuerza para enviar la sangre al cuerpo. Si no lleva tratamiento, la hipertensión puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, derrame, daños del riñón, demencia, y ceguera. La hipertensión se puede medir usando un tensiómetro. La tensión arterial se considera normal si está por debajo de 120/80 (expresada como "120 sobre 80"). El número superior (sistólico) es la presión cuando el corazón está empujando la sangre y el número inferior (diastólico) es cuando el corazón está en descanso. Si su número de la diástole está sobre 90, usted probablemente tiene hipertensión.

¿Quién está a riesgo?

- **Hereditario:** Gentes con padres que tenían o tienen tensión arterial alta.
- **Raza:** Gentes de ascendencia Africana tienen más probabilidades de desarrollar hipertensión que sus contrapartes caucásicas.

- **Género:** los hombres son más probables desarrollar la hipertensión que las mujeres. Sin embargo, las mujeres posmenopáusicas y las mujeres que pesan 20 o más libras que lo normal también están a riesgo.
- **Edad:** Con edad, su riesgo se aumenta.
- **Obesidad:** las gentes con obesidad son más probable que desarrolle hipertensión.
- **Gran consumo de alcohol**
- **Diabetes**
- **Uso de contraceptivos orales**
- **Forma de vida sedentaria o inactiva**

Síntomas:

La hipertensión se refiere a veces como un "asesino silencioso" porque a veces no demuestra síntomas. Los expertos estiman que casi 1/3 de las gentes que tienen hipertensión no saben que la tienen. Sin embargo, hay síntomas serios de la hipertensión que un médico debe saber. Éstos incluyen:

- dolor de cabeza, sonando en las orejas
- confusión y ansiedad
- somnolencia
- fatiga, náusea
- disminución de orina
- vomito
- visión desenfocada
- dolor del pecho
- debilidad o entumecido en los brazos, las piernas, e otras áreas

Diagnosis:

Si usted tiene presión arterial de sobre 140/90 en tres visitas consecutivas a un médico sobre varios meses, le diagnosticarán probablemente con la hipertensión. Una sola medida alta sobre normal no es suficiente para diagnosticar la hipertensión. Varias medidas se necesitan para confirmar la diagnosis porque la presión arterial cambia a través del día, y varias cosas como medicación, estrés, y otros factores pueden influenciar los resultados.

Prevención:

- Reduzca el consumo del alcohol, sal, y cafeína
- Deje de fumar
- Mantenga su peso lo más cerca de lo normal
- Haga bastante ejercicio
- Coma una dieta sana que incluye muchas frutas y verduras
- Reduzca el estrés
- Compruebe su presión arterial regularmente

