Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Guía del paciente con hipertensión

Estimado lector, estimada lectora:

Con este folleto queremos presentarle las preguntas y respuestas frecuentes más importantes sobre la hipertensión arterial.

La presión arterial alta (hipertensión) es mucho más frecuente y peligrosa de lo que la mayoría de la gente cree: En Alemania, unos 20-30 millones de personas están afectadas y entre los mayores de 60 años, es incluso una de cada dos personas. Pero muchas personas desconocen su enfermedad y las posibles consecuencias. Por lo general, la hipertensión puede tratarse bien y las enfermedades derivadas, como los accidentes cerebrovasculares, los infartos de miocardio y la enfermedad renal crónica, suelen ser evitables.

Por ello, le animamos a que se tome en serio el tema de la tensión arterial.

En este folleto descubrirá qué es la hipertensión arterial, a qué consecuencias se asocia y cuál es la mejor forma de protegerse contra ella. Si tiene más preguntas, en el reverso encontrará más información y ayuda.
Le deseamos lo mejor para su salud.
Prof. Dr. Markus van der Giet
Presidente de Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Sociedad alemana de hipertensión y prevención

Tenga en cuenta: En aras de una mejor legibilidad, en adelante nos abstendremos de utilizar en este folleto términos tanto femeninos como masculinos («el paciente/la paciente», «el médico/la médica»). La forma masculina elegida siempre se refiere a personas femeninas, masculinas y diversas al mismo tiempo.

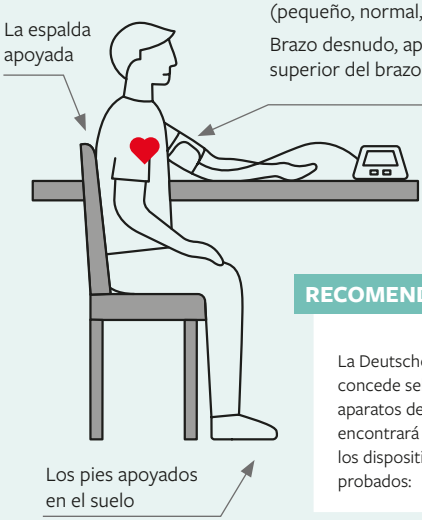
¿Qué es la tensión arterial?

La tensión arterial es la presión en nuestros vasos sanguíneos o, más concretamente, en las arterias. Sin presión, la sangre de nuestro sistema circulatorio no puede fluir. La presión arterial se crea por la interacción del latido del corazón y la tensión de los vasos sanguíneos. Con cada latido, el corazón se contrae (sístole) y se relaja (diástole). Esto también modifica la presión en las arterias: Hay una presión más alta (sistólica) y otra más baja (diastólica).

¿Cómo se mide la tensión arterial?

La tensión arterial suele medirse en la parte superior del brazo con un manguito de goma inflable y un dispositivo de medición de la tensión. Se expresa en «*milímetros de mercurio*» (mmHg). Con una presión sistólica de 120 y una diastólica de 80, se dice «*120 a 80 milímetros de Hg*»o se escribe 120/80 mmHg.

Existen tensiómetros automáticos para medir la tensión arterial en casa. Es importante realizar la medición correctamente y utilizar dispositivos certificados.



RECOMENDACIÓN

La Deutsche Hochdruckliga concede sellos de prueba a aparatos de medición. Aquí encontrará un resumen de los dispositivos de medición probados:

¿Qué tensión arterial es normal?

Se distingue entre las lecturas de la tensión arterial tomadas en el médico o en casa:

Cuando la mide un médico, el límite superior de la tensión arterial normal en adultos es de	**140/90 mmHg**
Para la medición en casa de la presión arterial, el límite es de	**135/85 mmHg**

La razón de esta distinción es que la gente suele estar un poco nerviosa en el médico y, por tanto, sus valores de tensión arterial son ligeramente elevados.

¿Cuándo hablamos de hipertensión arterial?

Hay hipertensión cuando la tensión arterial en reposo supera constantemente los límites especificados. Superar los valores una vez u ocasionalmente no significa hipertensión arterial. Esto se debe a que es bastante normal que la presión arterial fluctúe a lo largo del día y durante diferentes actividades. Por eso se necesitan diferentes mediciones en distintos momentos y, por supuesto, la evaluación de un médico para hacer un diagnóstico de tensión arterial alta (hipertensión).

Para clasificar la tensión arterial, se distinguen distintas categorías de tensión arterial. Los valores se refieren a los valores de tensión arterial medidos en la consulta del médico.

Categoría	**Sistólica** (mmHg)		**Diastólica** (mmHg)
Óptima	menos de 120	y	menos de 80
Normal	120–129	y/o	80–84
Normal-alta	130–139	y/o	85–89
Hipertensión arterial	a partir de 140	y/o	a partir de 90

Pueden aplicarse otros valores normales de presión arterial para grupos de riesgo y grupos de edad especiales.

¿Por qué se desarrolla la hipertensión arterial?

El riesgo de hipertensión puede aumentar debido a diversos factores:

Edad: Las personas mayores suelen desarrollar calcificación vascular, que endurece los vasos sanguíneos y aumenta sobre todo el valor superior (sistólico) de la tensión arterial.

Factores familiares: La hipertensión arterial es más frecuente en algunas familias. Una de las razones es la predisposición hereditaria, otra es un estilo de vida similar dentro de las familias, por ejemplo, con poco ejercicio y una dieta poco saludable.

Sobrepeso y obesidad (adiposidad): El exceso de peso afecta a la tensión arterial de varias maneras; por ejemplo, aumenta la resistencia de los vasos sanguíneos. El peso corporal suele evaluarse mediante el índice de masa corporal (IMC). Sin embargo, la distribución de la grasa corporal también influye: la grasa abdominal, en particular, se considera peligrosa. En los hombres, el riesgo aumenta con un perímetro abdominal de 102 cm, y en las mujeres, de 88 cm.

Diabetes mellitus: La hipertensión arterial y la diabetes de tipo 2 suelen aparecer juntas. Esto se debe a factores de riesgo comunes, como la obesidad o la falta de ejercicio, que favorecen el desarrollo de ambas enfermedades.

Poco ejercicio físico: Un estilo de vida predominantemente sedentario con falta de ejercicio favorece la hipertensión arterial.

Otros factores de riesgo de la hipertensión son:

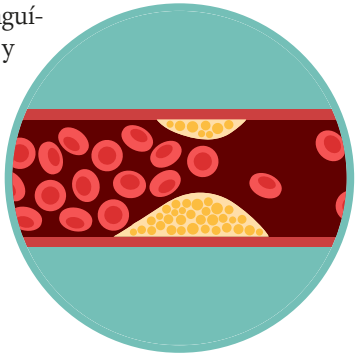
- Trastornos del metabolismo de las grasas (hiperlipidemia)
- Consumo arriesgado de alcohol
- Consumo de tabaco
- Estrés



¿Por qué es peligrosa la hipertensión?

Los afectados no suelen notar que su tensión arterial es demasiado alta. Pueden aparecer o no molestias como dolores de cabeza, mareos o hemorragias nasales.

Sin embargo, la hipertensión arterial permanente daña los vasos sanguíneos: se vuelven más rígidos y en sus paredes se depositan grasa y calcio, lo que provoca una constricción vascular. Como consecuencia, los órganos dejan de recibir el riego sanguíneo adecuado y se desarrollan enfermedades, por ejemplo:





Corazón
Engrosamiento del músculo cardíaco (hipertrofia cardíaca), cardiopatía coronaria, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca.



Riñones
Insuficiencia renal



Ojos
Daños en la retina del ojo, incluida la ceguera



Cerebro
Apoplegía, demencia



Vasos sanguíneos
Estenosis de la arteria de la pierna, estenosis de la arteria carótida, estenosis de la arteria renal, disfunción eréctil, vasodilatación (aneurismas)

¿Cómo puedo prevenir la hipertensión?

Usted mismo puede contribuir en gran medida a mantener una tensión arterial saludable. Esto también se aplica si su tensión arterial ya es alta.

- ✓ **Peso corporal saludable:** Si tiene sobrepeso, hable con su médico sobre cómo puede normalizar o al menos reducir su peso corporal a largo plazo.
- ✓ **Alimentación sana:** Una dieta sana incluye una alimentación baja en sal (con unos 5-6 g de sal de mesa al día), la menor cantidad posible de grasa animal y abundantes productos integrales. En particular, la dieta mediterránea baja en sal tiene un efecto favorable sobre la tensión arterial.
- ✓ **Disminuir el consumo de alcohol:** El alcohol puede favorecer la hipertensión y, además, contiene muchas calorías. Por lo tanto, es mejor beber poco alcohol. Como mujer, por ejemplo, no debe beber más de 100 ml de vino al día; como hombre, no debe beber más de 200 ml de vino al día. También debería no beber alcohol dos días a la semana.
- ✓ **Actividad física:** El ejercicio regular no solo favorece una tensión arterial sana, sino también una sensación de bienestar. Puede pasear, montar en bicicleta, nadar o hacer senderismo.
- ✓ **Dejar de fumar:** Cuando se deja de fumar, se elimina un importante factor de riesgo de daño vascular y otras enfermedades. Por ello, los expertos recomiendan abandonar el tabaco por completo y de forma permanente. Esto también se aplica al tabaquismo pasivo.
- ✓ **Relajación:** Intente reducir al máximo el estrés y la tensión.

Importante: Debe tomarse la tensión con regularidad en casa y hacérsela medir por su médico de cabecera al menos una vez al año.

Deutsche Hochdruckliga le ofrece en su página web **www.hochdruckliga.de** amplia información y muchos consejos sobre la hipertensión arterial.

En la **consulta telefónica abierta al experto** responderán a sus preguntas sobre la hipertensión una vez al mes, entre las 18:00 y las 20:00 horas, en el número 0 62 21/58 85 55 un médico y especialista en hipertensión (Hipertensiólogo DHL®).

Además: Como miembro de Deutsche Hochdruckliga, se beneficiará de muchas otras ventajas.

Contacto para preguntas y otra información:

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46,
69120 Heidelberg

Teléfono: 0 62 21/5 88 55-0
Fax: 0 62 21/5 88 55-25

info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de

Visitar página web

presentado