



## Información cardiovascular índice

### Presión arterial alta (hipertensión arterial)

La hipertensión arterial, el término médico para la presión arterial alta, es conocida como «la muerte silenciosa». Casi 78 millones de estadounidenses (un 33% de la población) sufre presión arterial alta; unos 16 millones de personas ni siquiera saben que tienen esta enfermedad. Sin tratamiento, la presión arterial alta aumenta apreciablemente el riesgo de un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular (o ataque cerebral).

El [corazón](#) bombea sangre a través de una red de arterias, venas y capilares. La sangre en movimiento empuja contra las paredes de las arterias y esta fuerza se mide como presión arterial.

La presión arterial alta es ocasionada por un estrechamiento de unas arterias muy pequeñas denominadas «arteriolas» que regulan el flujo sanguíneo en el organismo. A medida que estas arteriolas se estrechan (o contraen), el corazón tiene que esforzarse más por bombear la sangre a través de un espacio más reducido, y la presión dentro de los vasos sanguíneos aumenta.

La hipertensión puede afectar a la salud de cuatro maneras principales:

- **Endurecimiento de las arterias.** La presión en el interior de las arterias puede causar engrosamiento de los músculos que recubren la pared arterial y estrechamiento de las arterias. Si un coágulo de sangre obstruye el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro, puede producir un [ataque al corazón](#) o un [accidente cerebrovascular](#).
- **Agrandamiento del corazón.** La presión arterial alta hace trabajar más al corazón. Al igual que cualquier otro músculo del cuerpo que se someta a exceso de ejercicio, el corazón aumenta de tamaño para poder realizar el trabajo adicional. Cuanto más grande sea el corazón, más sangre rica en oxígeno necesitará, pero menos podrá mantener una circulación adecuada. A consecuencia de esta situación, la persona afectada se sentirá débil y cansada, y no podrá hacer ejercicio ni realizar actividades físicas. Sin tratamiento, la [insuficiencia cardíaca](#) seguirá empeorando.
- **Daño renal.** La presión arterial alta prolongada puede lesionar los riñones si el riego sanguíneo de estos órganos se ve afectado.
- **Daño ocular.** En los diabéticos, la hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina «retinopatía» y puede causar ceguera.

### ¿Qué factores causan hipertensión?

Alrededor del 90 al 95 por ciento de todos los casos de presión arterial alta constituyen lo que se denomina **hipertensión primaria** o **esencial**. Esto significa que se desconoce la verdadera causa de la presión arterial alta, pero existen diversos factores relacionados con la enfermedad. El riesgo de sufrir de hipertensión es mayor si la persona:

- Tiene antecedentes familiares de hipertensión.
- Es afroamericana. Los afroamericanos tienen una mayor incidencia de hipertensión arterial que los blancos, y la enfermedad suele aparecer a menor edad y ser más grave.
- Es hombre. En las mujeres el riesgo es mayor después de los 55 años.
- Tiene más de 60 años. Los vasos sanguíneos se debilitan con los años y pierden su elasticidad.
- Se enfrenta a niveles altos de estrés. Según algunos estudios, el estrés, la ira, la hostilidad y otras características de la personalidad contribuyen a la hipertensión, pero los resultados no han sido siempre uniformes.
- Sufre de sobrepeso u obesidad.
- Usa productos de tabaco. El cigarrillo daña los vasos sanguíneos.
- Usa anticonceptivos orales. Las mujeres que fuman y usan anticonceptivos orales aumentan considerablemente su riesgo.
- Lleva una alimentación alta en grasas saturadas.
- Lleva una alimentación alta en sodio (sal).
- Bebe más de una cantidad moderada de alcohol. Según los expertos, el consumo moderado es un promedio de una o dos bebidas por día para los hombres y de una bebida por día para las mujeres. Una bebida se define como 1,5 onzas líquidas (44 ml) de bebidas espirituosas de una graduación alcohólica de 40° (80 proof) (p. ej. whisky americano o escocés, vodka, ginebra, etc.), 1 onza líquida (30 ml) de bebidas espirituosas de una graduación alcohólica de 50° (100 proof), 4 onzas líquidas (118 ml) de vino o 12 onzas líquidas (355 ml) de cerveza.
- Es físicamente inactiva.

- Es diabética.

Los investigadores han descubierto además un gen que parece asociarse con la presión arterial alta. Si usted porta este gen, tiene más probabilidades de sufrir presión arterial alta, de modo que le conviene tomarse la presión con frecuencia y eliminar la mayor cantidad posible de los demás factores de riesgo que tenga.

El 5 a 10 por ciento restante de los pacientes con presión arterial alta sufren de lo que se denomina **hipertensión secundaria**. Esto significa que la presión arterial alta es causada por otra enfermedad o afección. Muchos casos de hipertensión secundaria son ocasionados por trastornos renales. Los siguientes son otros factores que pueden causar hipertensión secundaria:

- Alteraciones de las glándulas paratiroides.
- Acromegalia, que es cuando la glándula pituitaria produce un exceso de hormona del crecimiento.
- Tumores en las glándulas suprarrenales o pituitaria.
- Reacciones a medicamentos recetados para otros problemas médicos.
- Embarazo.

### ¿Cuáles son los síntomas de hipertensión?

La mayoría de las personas que sufren de hipertensión no presentan síntomas. En algunos casos, pueden sentirse palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos y otros síntomas físicos. Cuando no hay síntomas de advertencia, la enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años.

### ¿Cómo se diagnostica la hipertensión?

Para saber si se sufre de hipertensión es necesario consultar al médico. Debe realizarse un examen médico general que incluya una evaluación de los antecedentes familiares. El médico tomará varias lecturas de presión arterial por medio de un instrumento denominado «esfigmomanómetro» y realizará algunos estudios de rutina.

El médico también puede utilizar un aparato denominado «oftalmoscopio» para examinar los vasos sanguíneos de los ojos y determinar si ha habido algún engrosamiento, estrechamiento o ruptura, lo cual puede ser un indicio de presión arterial alta. Empleará además un estetoscopio para escuchar el sonido del corazón y del flujo sanguíneo por las arterias. En algunos casos puede ser necesario realizar una radiografía de tórax y un [electrocardiograma](#).

### Lecturas de presión arterial

Las lecturas de presión arterial miden las dos partes de la presión: [la presión sistólica y la presión diastólica](#). La presión sistólica es la fuerza del flujo sanguíneo por una arteria al latir el corazón. La presión diastólica es la fuerza del flujo sanguíneo dentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.

Una lectura de presión arterial mide tanto la fuerza sistólica como la diastólica, anotándose la sistólica en primer lugar. Las cifras indican la presión en unidades de milímetros de mercurio (mm Hg), es decir, la altura a la cual la presión dentro de las arterias podría elevar una columna de mercurio. Por ejemplo, una lectura de 120/80 mm Hg significa que la presión sistólica es de 120 mm Hg y la diastólica es de 80 mm Hg.

La mayoría de los médicos no hacen un diagnóstico definitivo de hipertensión hasta no haber medido la presión arterial varias veces (un mínimo de 2 lecturas en 3 días diferentes). Algunos médicos les piden a sus pacientes que utilicen un aparato portátil que mide la presión arterial durante varios días seguidos. Este aparato puede ayudar al médico a determinar si un paciente sufre verdaderamente de hipertensión o solo de lo que se denomina «hipertensión de consultorio». La hipertensión de consultorio es aquella en la que la presión arterial del paciente se eleva durante la consulta médica, probablemente a causa de ansiedad y estrés.

### ¿Con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial?

Los adultos deben controlarse la presión arterial por lo menos una vez por año. Muchos supermercados y farmacias ofrecen dispositivos automáticos que los clientes pueden utilizar gratuitamente cuando quieran. Sin embargo, debe tenerse presente que estos dispositivos pueden no brindar una lectura precisa.

Las farmacias, tiendas y otros locales venden monitores para medirse la presión arterial en el hogar. Sin embargo, estos dispositivos tampoco miden siempre con precisión. La lectura obtenida con el monitor personal debe compararse siempre con aquella obtenida con el aparato del médico, para asegurar que sean iguales. Recuerde que toda cifra superior a la normal es motivo de consultar al médico, quien podrá hablar con usted sobre el mejor plan de acción.

### ¿Qué cifra es demasiado elevada?

Según las nuevas pautas publicadas por el Instituto Nacional de los Pulmones, el Corazón y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI) en el año 2003, una lectura inferior a 120/80 mm Hg ahora se considera presión arterial normal. Una presión arterial de entre 120/80 y 139/89 (que antes se consideraba normal) ahora se clasifica dentro de una categoría denominada "prehipertensión". Según el NHLBI, aproximadamente 45 millones de estadounidenses estarían comprendidos en esta categoría, lo cual significa que tienen el doble de riesgo de sufrir presión arterial alta en el futuro.

## Tabla de clasificación de presión arterial

Categoría	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Normal	Inferior a 120	Inferior a 80
Prehipertensión	120-139	80-89

## Hipertensión

Grado 1	140-159	90-99
Grado 2	160 o más	100 o más

Adaptada de *The Seventh Report on the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNCT)*, Publicación NIH N.º 03-5233, mayo 2003.

La tabla de clasificación se basa en adultos mayores de 18 años que no toman medicamentos para la hipertensión ni están gravemente enfermos. Si las cifras de presión sistólica y diastólica correspondieran a diferentes clasificaciones, deberá seleccionarse la categoría superior para clasificar la presión arterial de la persona.

### ¿Cómo se trata la hipertensión?

El primer plan de acción implica una modificación del estilo de vida, especialmente para personas prehipertensivas.

- Llevar una **alimentación** baja en grasas y sal.
- Reducir el peso excesivo.
- Comenzar un programa de **ejercicio** físico regular.
- Aprender a controlar el estrés.
- Dejar de fumar.
- Moderar o suprimir el consumo de alcohol. Recuerde que un consumo moderado es un promedio de una o dos bebidas por día para los hombres y de una bebida por día para las mujeres.
- Controlar la **apnea obstructiva del sueño** (AOS), si la padece. Muchos pacientes que logran controlar la apnea obstructiva del sueño notan mejoría de la presión arterial. .

Si estos cambios no ayudan a controlar la presión arterial dentro de 3 a 6 meses, la enfermedad puede tratarse con medicamentos. Los **diuréticos** ayudan a eliminar agua y sodio del organismo. Los **inhibidores de la ECA** bloquean la enzima que eleva la presión arterial. Otros tipos de medicamentos, como los **betabloqueantes**, los **bloqueantes cálcicos** y otros vasodilatadores, tienen efectos diferentes, pero en general ayudan a relajar y dilatar los vasos sanguíneos y a reducir la presión dentro de ellos.

### Más información en este sitio web:

- [Insuficiencia cardíaca](#)
- [Accidente cerebrovascular](#)

### Información en otros sitios web:

MedlinePlus

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html)

Presión arterial alta

Última modificación: octubre 2015

[Return to Previous Full Page](#)

Centro de Información Cardiovascular del Texas Heart Institute

Por medio de este programa de extensión comunitaria, el personal del Texas Heart Institute (THI) brinda información educativa referente a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares. No es la intención de THI brindar asesoramiento médico específico sino suministrar información a

los usuarios para que puedan entender mejor su estado de salud y las enfermedades que les hayan sido diagnosticadas. No se brindará asesoramiento médico específico y THI recomienda a los usuarios que consulten a un médico cualificado si necesitan un diagnóstico o tienen preguntas.

---

Por favor comuníquese con nuestro [Webmaster](#) si tiene preguntas o comentarios.

[Condiciones de uso y Política de privacidad](#)

© Copyright Texas Heart Institute. Todos los derechos reservados.