



# Hipertensión

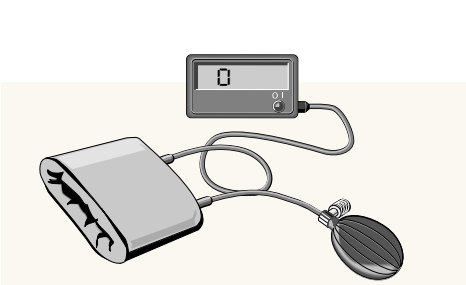
en los mayores de 60 años

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la presión que produce la sangre contra las paredes de los vasos. Hay dos niveles de presión:

- uno superior (**presión máxima**)
- y otro inferior (**presión mínima**),

que se registran al tomar la presión en el brazo. Así, podemos tener, por ejemplo, 120 milímetros de presión máxima y 80 de presión mínima, lo cual se suele abreviar comúnmente como 12/8.



## ¿Qué es la hipertensión arterial?

El aumento de la presión se denomina hipertensión arterial. Se dice

que una persona es hipertensa cuando presenta en forma persistente, una presión arterial máxima mayor de 140 mm Hg, o una mínima mayor de 90 (o sea mayor de 14/9). La hipertensión arterial es la enfermedad más frecuente del mundo luego de las caries dentales. Se estima que hoy la padece más del 20% de la población mundial. Estudios hechos en Argentina muestran que afecta a casi el 30% de la población.



La hipertensión arterial es más frecuente en las personas mayores. Casi el 60% de las personas mayores de 60 años presenta hipertensión arterial, ocasionada especialmente por el aumento de la presión máxima, y la mayoría no lo sabe, porque no sienten ningún síntoma.

---

**¡La única manera de conocer si Usted es hipertenso es controlándose periódicamente la presión arterial!**

---

Aunque no esté elevada la presión mínima, la elevación de la presión máxima en forma persistente puede ocasionar:

- hemiplejía, ataques cardíacos,
- insuficiencia cardíaca
- e insuficiencia renal.

---

Por esto, es importante que aunque no sienta nada, se controle la presión, y si la presión está alta (mayor de 140/90), debe concurrir al médico para que le indique el tratamiento necesario para reducirla.

### **¿Qué puedo hacer si tengo hipertensión arterial?**

La hipertensión arterial es una enfermedad que puede ser controlada, pero no curada. Una vez que se comienza un programa de tratamiento, controlar la presión arterial suele ser sencillo. Al controlar la hipertensión arterial, se reduce el riesgo

de desarrollar enfermedades tales como el accidente cerebrovascular ej: el ataque cardíaco, la insuficiencia cardíaca y la insuficiencia renal.

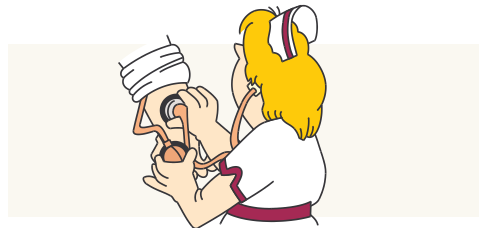
Entre las medidas que se pueden implementar para colaborar en la reducción de la presión arterial se encuentran:

---

### **1. Conozca su presión arterial.**

---

Contrólela en forma periódica.



---

### **2. Conozca cuál es su peso adecuado.**

---

Mantengalo en ese nivel o por debajo. Muchas personas con hipertensión también están excedidas de peso. La reducción de peso produce una disminución de la presión arterial. Si su médico le recomienda bajar de peso siga la dieta indicada lo más estrictamente posible.

---

### 3. No utilice sal en exceso al cocinar o agregue sal a las comidas.

---

Evite los alimentos salados. La mayoría de las personas come mucha más sal de la que necesita, y la reducción de la sal de la dieta ayuda a reducir la presión arterial. Su médico puede recomendarle iniciar una dieta con bajo contenido de sal. Esto significa que usted debe evitar los alimentos salados y reducir la cantidad de sal que se utiliza para cocinar y en la mesa. Comience a leer las etiquetas de los productos alimenticios para ver su contenido de sal (sodio). Descubrirá que hay muchas especias para condimentar sus comidas que no elevan la ingesta de sodio.

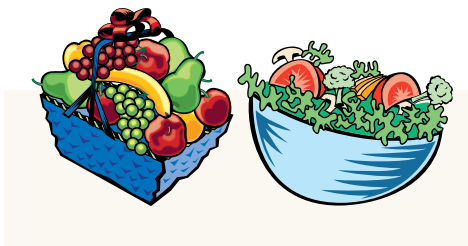


---

### 4. Ingiera una dieta para un corazón sano con bajo contenido de grasas.

---

Además de evitar el exceso de sal en las comidas, es saludable comer frutas, vegetales, y productos lácteos bajos o libres de grasas. Tales dietas son ricas en potasio, calcio, magnesio y proteínas, y bajas en el contenido total de grasas, grasas saturadas y colesterol.



---

### 5. No fume.

---

Esta es una recomendación absoluta pues el tabaquismo aumenta mucho el riesgo en los hipertensos. Si fuera necesario, usted debe integrarse a programas para dejar de fumar. Tenga presente que ser fumador pasivo también aumenta su riesgo, motivo por el cual usted no debe frecuentar lugares con humo de tabaco ambiental.

## 6. Evite la excesiva ingesta de alcohol.



Si debe bajar de peso es preferible que no lo consuma. Las bebidas alcohólicas son bajas en nutrientes y ricas en calorías, de manera que incrementan el peso. De consumir bebidas alcohólicas, recuerde que la ingesta debe ser moderada, pues en exceso las mismas aumentan la presión arterial. Siga las indicaciones de su médico referentes a cuanto alcohol se puede beber.

## 7. Tome la medicación indicada por su médico de la manera en que le fue indicada.

Recuerde tomar su medicación todos los días. Mantenga sus consultas con el médico y concurra a las mismas.

## 8. Realice actividad física en forma regular:

Hacer actividad física es sumamente beneficioso, no solo para controlar la presión arterial, sino también para mejorar la circulación en todo el cuerpo, bajar de peso, controlar el colesterol, aumenta la tolerancia al esfuerzo físico, y mejorar la calidad de vida. Si usted no está acostumbrado a hacer ejercicio y quiere realizar un programa de actividades debe consultar previamente a su médico (sobre todo si tiene antecedentes de enfermedad cardíaca, articular u osea).



El ejercicio debe ser aeróbico y una actividad divertida y agradable, hecha con comodidad para que pueda

convertirse en un hábito. Es recomendable realizar una actividad física (por ejemplo caminar rápido) de 30 a 60 minutos, de 3 a 4 veces por semana. También pueden realizarse otras actividades físicas de la vida cotidiana (jardinería, patinar, bailar, etc.). Recuerde que siempre debe consultar a su médico antes de comenzar con cualquier programa de actividades.

---

## 9. Maneje su Estrés:

---

Relajarse por períodos cortos durante sus actividades diarias, durante la noche y en los fines de semana también ayuda a reducir la presión arterial.

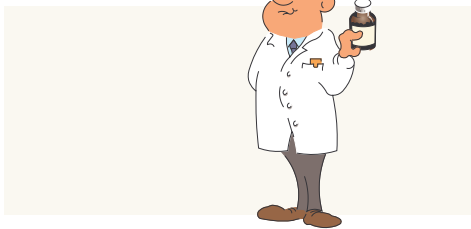
---

## 10. Converse con su médico acerca del uso de medicamentos:

---

Algunos medicamentos pueden elevar la presión arterial y/o interferir en la efectividad de los remedios empleados para tratar la hipertensión. Debe conversar con su médico acerca de todas las medicaciones

que se encuentre tomando o que pueda tomar.



---

## 11. Haga que sus parientes, hermanos, hermanas e hijos se controlen la presión arterial en forma periódica.

---

---

## 12. Viva una vida normal en cualquier otro aspecto.

---

### Consejos sobre la medicación para su hipertensión arterial

Los cambios en el estilo y los hábitos de vida pueden no ser suficientes para controlar su presión arterial elevada, y su médico decidirá si le receta medicamentos para tratar la hipertensión. Muchos medicamentos están disponibles y resultan de utili-

dad para disminuir la presión arterial. El tratamiento de la hipertensión requiere de mucho tiempo, paciencia y cuidados por parte del médico y del paciente. Es extremadamente importante que tome sus medicamentos todos los días, exactamente como su médico se lo indicó. Aún si se siente perfectamente bien no debe saltar o interrumpir su medicación. Su presión arterial se encuentra reducida solamente mientras usted se encuentra bajo el efecto de los medicamentos. Ese es el motivo por el cual los medicamentos no pueden ser suspendidos en la mayoría de los casos, incluso luego de la normalización de la presión arterial. Recuerde que siempre debe consultar con su médico respecto al tratamiento medicamentoso.



Esta información intenta ser un complemento de la conversación entre Usted y su médico, de ninguna forma trata o puede reemplazarla. Consulte a su médico.