

# DERRAME CEREBRAL Y HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

La presión arterial es la medición de la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos a medida que viaja a través del cuerpo. Su lectura de la presión arterial se expresa con dos números - por ejemplo, 120/80. El primer número, conocido como presión arterial sistólica, es una medida de la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos como bombas de tu corazón. El segundo número, conocido como la presión arterial diastólica, es una medida de la fuerza de la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo entre latidos.

## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Para personas mayores de 18 años de edad, la presión arterial óptima es considerada 120/80 o más bajo. La presión arterial, como su ritmo cardíaco, variará de vez en cuando con el ejercicio o el estrés. Una lectura de presión arterial consistentemente superior a 120/80 se considera pre-hipertensión. La presión arterial alta o hipertensión Etapa Uno es una medida de 140/90 o más. Sin embargo, si usted ha tenido un ataque cardíaco previo, derrame cerebral, es diabético, tiene enfermedad renal, colesterol alto o sobrepeso, hable con su médico sobre el control y la reducción de la presión arterial de forma más agresiva. El mantenimiento de la presión arterial por debajo de 140/90 puede reducir el riesgo de otras complicaciones.

## ¿QUIÉN TIENE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Nada menos que 50 millones de estadounidenses de seis años o más tienen presión arterial alta. De los que uno de cada cuatro adultos con presión arterial alta, el 31,6 por ciento no son conscientes de que lo tienen.

## ¿CÓMO ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA RELACIONADA CON DERRAME CEREBRAL?

La hipertensión arterial es el factor de riesgo más común de derrame cerebral. Los médicos han llamado mucho la presión arterial alta “el asesino silencioso” porque usted

puede tener la presión arterial alta y no tener ningún síntoma. Si no se trata, la presión arterial alta puede causar problemas médicos potencialmente mortales, como derrame cerebral, ataque cardíaco o insuficiencia renal.

Cuando paredes de los vasos sanguíneos se engrosan con el aumento de la presión arterial, el colesterol y otras sustancias similares a la grasa puede romper las paredes de las arterias y bloquear una arteria cerebral. En otros casos, el aumento del estrés puede debilitar las paredes de los vasos sanguíneos, lo que lleva a una rotura del vaso y una hemorragia cerebral.

## ¿QUE CAUSA LA PRESIÓN ALTA?

En la mayoría de los casos, es imposible determinar la causa exacta de la presión arterial alta. Hay, sin embargo, una serie de factores que se han relacionado con la presión arterial alta incluyendo:

- Los antecedentes familiares de presión arterial alta
- Edad - la incidencia de la hipertensión arterial se eleva en los hombres después de los 35 años y en las mujeres después de los 45 años
- Género - Los hombres son más propensos a tener presión arterial alta que las mujeres
- Race - Aproximadamente el 33 por ciento de los afroamericanos tienen presión arterial alta, en comparación con el 25 por ciento de los caucásicos

Otros factores asociados con la hipertensión incluyen el exceso de peso, el consumo excesivo de alcohol, la diabetes, la falta de ejercicio y una dieta alta en sal.

## ¿CÓMO SE PUEDE TRATAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

En la mayoría de las personas, la presión arterial alta se puede controlar a través de dieta, ejercicio, medicación, o una combinación de los tres.

Una dieta baja en sal y rica en verduras, frutas y productos lácteos bajos en grasa puede ayudar a bajar la presión arterial. Estudios recientes también han demostrado que el aumento de la ingesta de potasio, por ejemplo, por el consumo de frutas y verduras frescas, puede ayudar a disminuir la presión arterial.

Un programa de ejercicio regular - de acuerdo a su edad y nivel de condición física, y aprobado por su proveedor de atención de la salud - no sólo puede ayudar en la pérdida de peso, sino también ayudar a bajar la presión arterial.

Por último, una amplia gama de medicamentos está disponible para tratar la presión arterial alta. Usted y su proveedor de atención médica puede tener que probar varios medicamentos diferentes antes de encontrar el que funcione mejor para usted. Esto es común, así que trate de no desanimarse si sucede. Una vez que encuentre un medicamento que funcione, asegúrese de tomarla como se indica, siguiendo exactamente las indicaciones, aunque se sienta bien. Los medicamentos pueden ayudar a controlar la presión arterial alta, siempre y cuando usted sigue teniendo la misma. Si ya ha tenido un accidente cerebrovascular, la reducción de la presión arterial, incluso si usted no tiene la presión arterial alta, reduce el riesgo de accidente cerebrovascular recurrente.

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Hable con su médico acerca de valiosas estrategias “a medida” y la información sobre su hipertensión y cómo controlarla. La clave para mantener la presión arterial dentro del rango normal es su compromiso de ser un participante activo con su proveedor de atención de salud en su propio cuidado.

The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) del National Institutes of Health También puede proporcionar información sobre la presión arterial alta y su tratamiento. Visite su sitio Web en <http://www.nhlbi.nih.gov>.