Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Acerca de la hipertensión arterial (presión arterial elevada)

En esta información se explica qué es la hipertensión arterial y cómo tratarla.

¿Qué es la hipertensión arterial?

Hipertensión arterial significa presión arterial alta. La presión arterial es la presión que la sangre ejerce sobre las paredes internas de las arterias. Una arteria es un vaso sanguíneo (un tubo) que transporta la sangre desde el corazón hacia el resto del organismo.

La presión arterial alta se produce cuando la fuerza de la presión de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta. Esto hace que el corazón trabaje más de lo necesario. Esto puede causar daño a las paredes de las arterias.

Cuando la presión arterial elevada no se trata, puede causar problemas como los siguientes:

- Daño al corazón

- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal
- Accidente cerebrovascular

Información sobre la lectura de la presión arterial

Las lecturas de la presión arterial se muestran como 2 números que parecen una fracción (véase la figura 1). Las lecturas se calculan en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial se expresa en 2 cifras y se mide en milímetros de mercurio (mm Hg, véase la figura 1).

$$\frac{118}{77}\ \text{mm Hg}$$

Figura 1. Lectura de la presión arterial

Presión arterial sistólica

La presión arterial sistólica es el número superior de la lectura. Mide cuánta presión ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando late el corazón.

Presión arterial diastólica

La presión arterial diastólica es el número inferior de la lectura. Mide cuánta presión ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Uno o ambos números pueden ser demasiado altos. Si eso ocurre, es posible que se tenga hipertensión.

La siguiente tabla muestra los rangos de presión arterial saludable, prehipertensión arterial (presión arterial elevada) e hipertensión arterial. Su médico controlará sus lecturas y recomendará pasos para controlar la presión arterial.

	PA sistólica		PA diastólica
PA normal	Menos de 120 mm Hg	y	Menos de 80 mm Hg
Prehipertensión	De 120 a 129 mm Hg	y	Menos de 80 mm Hg
Hipertensión etapa 1	De 130 a 139 mm Hg	o	de 80 a 89 mm Hg
Hipertensión etapa 2	140 mm Hg o superior	o	90 mm Hg o superior

Cómo tratar la presión arterial alta

El tratamiento de la presión arterial elevada comienza con cambios en el estilo de vida, seguidos de medicamentos, si es necesario. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué opciones de tratamiento son las más adecuadas para usted.

Cambio de hábitos para reducir la presión arterial

- Mantenga un peso corporal saludable. Puede pedirle a

su médico que le derive a un dietista-nutricionista clínico.

- Siga una dieta saludable. Coma muchas frutas y verduras, productos lácteos descremados y fibras.
- Evite los alimentos con alto contenido de grasa. Reduzca la cantidad de cafeína que come (incluido el chocolate) y bebe (incluido el café y el té). Para obtener más información, pida a su enfermero el recurso *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Reduzca la cantidad de sodio (sal) que ingiere. La mayoría de las personas deben comer menos de 2 gramos de sodio al día. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la cantidad que es adecuada para usted. Para obtener más información, lea el recurso *Dieta con 2 gramos de sodio* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet).
- Limite la cantidad de alcohol que bebe:
  - Si es mujer, no tome más de 1 bebida alcohólica al día.
  - Si es hombre, no tome más de 2 bebidas alcohólicas al día.
- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, pregúntele a su enfermero sobre el Programa de

Tratamiento del Tabaquismo de MSK. Para obtener más información, visite www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment o llame al 212-610-0507.

- Haga alguna actividad que suponga movimiento (por ejemplo, caminar, andar en bicicleta o trabajar en el jardín) durante al menos 30 minutos por día, si es posible. Hable con el médico si desea que lo derive a un fisioterapeuta.
- Trate de reducir el estrés. La meditación guiada y los ejercicios de respiración pueden ayudar. Visite www.mskcc.org/meditation para obtener más información.
- Duerma de 7 a 9 horas cada noche.

Medicamentos para bajar la presión arterial

Hay muchos tipos de medicamentos que tratan la hipertensión. Cada uno funciona de diferente manera. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué medicamento sería el más adecuado para usted.

Diuréticos

Los diuréticos ayudan al cuerpo a eliminar el exceso de sal y líquidos. Esto ayuda a mejorar la dificultad para respirar y la hinchazón. Algunos ejemplos son:

- Hydrochlorothiazide (HCTZ) Microzide®

- Furosemide (Lasix®)
- Chlorthalidone (Thalitone®)

Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (inhibidores de la ECA)

Los inhibidores de la ECA, como lisinopril (Prinivil®), bloquean la hormona en la sangre que puede aumentar la presión arterial.

Bloqueadores de los receptores de angiotensina II (angiotensin II receptor blockers o ARB)

Los ARB, como Losartán (Cozaar®), bloquean la hormona en la sangre que puede aumentar la presión arterial.

No tome inhibidores de la ECA al mismo tiempo que toma ARB. Tome uno o el otro.

Bloqueadores de los canales de calcio

Los antagonistas del calcio reducen la cantidad de calcio que ingresa en el corazón. Esto reduce la presión arterial al relajar y ensanchar las células musculares del corazón. Algunos ejemplos son Amlodipine (Norvasc®) y Nicardipine (Cardene®).

Beta bloqueadores

Los beta bloqueadores disminuyen el ritmo cardíaco y la presión arterial. Eso ayuda a reducir el esfuerzo que debe hacer el corazón. Algunos ejemplos son Atenolol

(Tenormin®) y Metoprolol (Lopressor®).

Alfabloqueadores

Los alfabloqueadores, como la doxazosin (Cardura®), relajan los músculos lisos de las paredes de los vasos sanguíneos. Esto ayuda a mejorar el flujo sanguíneo.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Si mide su presión arterial en casa, siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

About Hypertension (High Blood Pressure) - Last updated on February 12, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center