

¿Cuál es el tratamiento para la Hipertensión Arterial?

A pesar de no conocerse la causa de la enfermedad, en la mayoría de los casos la medicina actual ha desarrollado dos estrategias para enfrentar la **Hipertensión Arterial**:

I) Medidas Preventivas

Ingerir alimentos en calidad y no en cantidad.

Ingerir alimentos saludables como las verduras, pescados, lácteos y frutas, evitando la grasa animal, como el chicharrón, manteca, pellejos de pollo, cerdo, etc., utilizando solamente aceites vegetales, de oliva especialmente.

Disminuir la cantidad de sal.

Disminuir las harinas y azúcares.

Modificar el estilo de vida, dejando de fumar, dejando el alcohol, haciendo ejercicios y durmiendo las 8 horas diarias, necesarias para el cuerpo.



II) Medicamentos

Los medicamentos se utilizan para controlar la **Hipertensión Arterial** junto con las medidas preventivas.

Estos medicamentos son recetados exclusivamente por el médico, porque cada persona responde de manera diferente e individual, al tratamiento que el médico le indicará a cada paciente.

El efecto benéfico de los medicamentos, resulta en la medida en que el paciente, cumpla con las indicaciones de horarios y dosis de la droga. Esto garantizará el éxito futuro del tratamiento con una mayor probabilidad de mantener la enfermedad controlada.



King David Foundation, Inc.

17971 Biscayne Boulevard, Suite 117,
Aventura, FL 33160

Phone: (305) 935-6726 Fax: (305) 931-3643

www.kingdavidfoundation.net

www.kingdavidfoundation.org

© King David Foundation, Inc. 2008



King David Foundation, Inc.
trabajando con la Comunidad
Hispano/Latina

La **Hipertensión Arterial**, es la **Presión Arterial Alta**, conocida como "la muerte silenciosa".

En los Estados Unidos, 72 millones de personas sufren de **Hipertensión** y por lo menos 20 millones no lo saben.

Sin tratamiento, la **Hipertensión** aumenta el riesgo de un infarto (ataque al corazón) o un accidente cerebro-vascular (ataque cerebral).



Definición

Para saber qué es la **Hipertensión Arterial** debemos saber primero qué es la **Presión Arterial**.

La **Presión Arterial** es el resultado de la combinación de las fuerzas del corazón y las arterias durante cada contracción del músculo cardíaco. Cuando estas fuerzas son excesivas, aparece la **Hipertensión**, enfermedad que ejerce sus efectos negativos sobre los órganos que originan éstas dos fuerzas o sea el corazón y las arterias, los cuales son más sensibles al efecto prolongado de la **Hipertensión**.

¿Cómo sé si tengo Hipertensión Arterial?

La **Presión Arterial** se mide mediante un instrumento llamado **TENSIOMETRO**, el que nos dará los valores exactos de la presión arterial.

El valor normal de la presión arterial es 120/80 mmHg (milímetros de mercurio). El rango normal va de 90/60 hasta 135/85 mmHg.

Por encima de 140/90 mmHg, se considera Hipertensión Arterial leve. Por encima de este valor es Hipertensión Arterial moderada o severa.

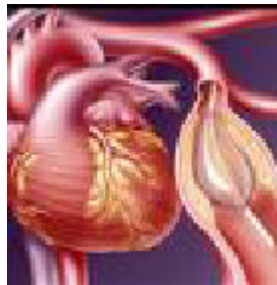


¿Cuáles son los síntomas de la Hipertensión?

La **Hipertensión** en su etapa inicial no se detecta síntomas, es de manera silenciosa, afectando los órganos vitales como el corazón, cerebro, riñones, ojos y arterias.

En una etapa tardía, la **Hipertensión Arterial** produce los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza prolongado y repetitivo
- Somnolencia, confusión y mareos.
- Se observan estrellitas en el horizonte.
- Se sienten zumbidos en los oídos.
- Entumecimiento y hormigueo de manos y pies
- Sangrado nasal sin causa aparente.
- Fatiga y cansancio.



¿Cuáles son los factores de riesgo de la Hipertensión Arterial?

- La raza negra tiene mayor incidencia que la raza blanca.
- Los antecedentes familiares de Hipertensión Arterial o de enfermedades cardiovasculares.
- El sexo masculino tiene mayor incidencia de Hipertensión Arterial que el sexo femenino.
- Los adultos jóvenes o los de mayor de 60 años.
- El sobrepeso o la obesidad
- Uso del tabaco.
- Consumir alcohol en forma desmedida.

- Tomar anticonceptivos orales.
- El sedentarismo.
- Comer alimentos grasos.
- El uso excesivo de sal en la alimentación diaria
- La diabetes.
- El estrés.

¿Qué medidas puedo tomar para controlar la Hipertensión Arterial?

Debe controlar los siguientes:

- El sobrepeso o alimentación excesiva
- La inactividad física o sedentarismo
- El alcoholismo y
- El tabaquismo
- El consumo de SAL

Por todo lo antes dicho, la **Hipertensión Arterial** constituye una amenaza seria para la vida, por lo que sería necesario, tomar medidas inmediatamente, en cuanto esta enfermedad se manifieste.

