



Presión arterial y enfermedad de los riñones

La presión arterial alta es la segunda causa más común de enfermedad de los riñones.

Su corazón bombea su sangre a través de tubos (vasos sanguíneos) llamados arterias y venas. Cuando la sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos, empuja contra el interior de ellos y crea presión. **La presión arterial** es la presión creada dentro de sus arterias y venas cuando su sangre fluye a través de ellas.



¿Qué es saludable?

Menos de **120/80**

120/80 (120 sobre 80) o menos se considera saludable para la mayoría de las personas.

Más de **140/90**

140/90 (140 sobre 90) o más es demasiada alta.

¿Qué hace un análisis de presión arterial?

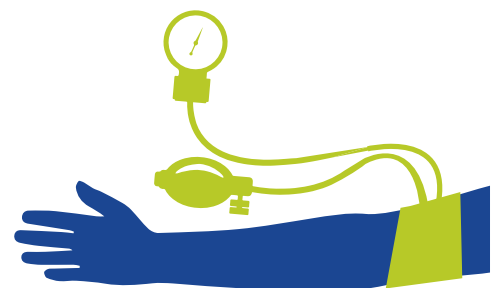
- Mide la fuerza que está trabajando su corazón para bombear la sangre.
- Utiliza una manga inflable que se aprieta alrededor de su brazo y se afloja lentamente. A medida que se afloja, un medidor recoge la presión en sus arterias cuando su corazón bombea.
- Un análisis de la presión arterial puede ser hecha por su médico o enfermera, en casa, o en algunas farmacias y almacenes de una tienda de comestibles.
- Revise su presión arterial regularmente y dígame a su médico si obtiene un resultado alto.

Presión arterial alta y sus riñones

La presión arterial alta (hipertensión) significa que su corazón está trabajando demasiado fuerte para bombear su sangre. Normalmente no muestra signos. La única manera de saber si usted tiene presión arterial alta es hacerse el análisis.

La presión arterial alta puede causar enfermedad de los riñones. Cuando la sangre fluye con demasiada fuerza a través de los diminutos vasos sanguíneos en sus riñones, esto puede dañar o debilitar estos pequeños vasos. Con el tiempo, esto puede conducir a enfermedad de los riñones.

La enfermedad de los riñones puede causar presión arterial alta. Los riñones sanos ayudan a controlar su presión arterial. Cuando sus riñones no funcionan bien, no hacen un buen trabajo controlando su presión arterial. Esto puede causar presión arterial alta.





Presión arterial y enfermedad de los riñones

Mantenga una presión arterial saludable para ayudar a prevenir o controlar la enfermedad de los riñones.



Tome su medicamento todos los días, según las indicaciones

- Omitir dosis de su medicamento puede ser dañino para su salud.
- Si su médico le indicó que tome medicamentos para bajar su presión arterial, tome la medicina exactamente como le dijo su médico.



Siga una dieta saludable para el corazón

- Hay ciertos cambios que puede hacer en su dieta que pueden ayudar a mantener su corazón sano.
- Reduzca la sal. Ingiera menos de 2.300 miligramos (mg) de sodio (sal) por día.
- Reduzca las grasas no saludables. Ingiera menos de 13 mg de grasa saturada por día y evite las grasas trans (que se encuentran en una etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras y granos enteros.



No fume ni use tabaco

- Fumar cigarrillos aumenta su presión arterial y puede empeorar la enfermedad de los riñones.
- Obtenga consejos de su médico acerca de cómo dejar de fumar.



Haga ejercicios la mayoría de los días de la semana

- El ejercicio es importante para la salud del corazón.
- Póngase una meta de hacer ejercicios durante 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- ¡Sea creativo! Trate de caminar, bailar, o practicar un deporte.



Mantenga un peso saludable

- Incluso perder solo unas pocas libras puede hacer una gran diferencia para su salud.
- Hable con su médico acerca de cuánto debe pesar.



Reduzca el alcohol

- Beber alcohol en exceso puede aumentar su presión arterial.
- Los hombres deben tomar no más de 2 tragos al día, las mujeres deben tomar no más de 1 trago al día.



Reducir el estrés

- El estrés puede aumentar su presión arterial.
- Trabaje con su médico para aprender formas de manejar y hacer frente al estrés.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol