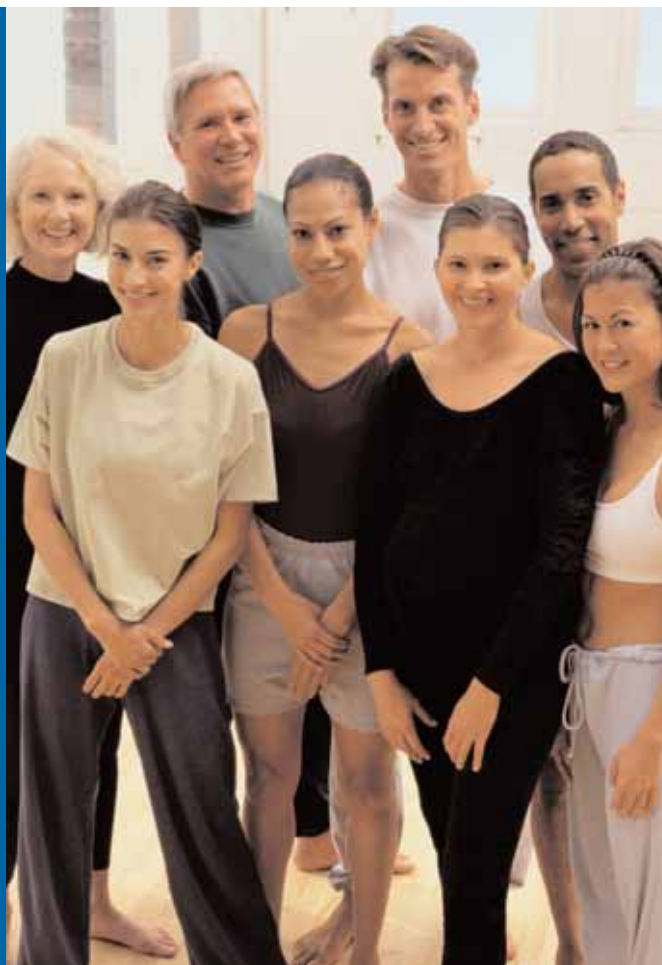


American
Kidney Fund

ofreciendo ayuda
brindando esperanza
mejorando vidas

La presión arterial alta y los riñones



American Kidney Fund



ofreciendo ayuda
brindando esperanza
mejorando vidas

Presión arterial alta: la causa N° 2 de insuficiencia renal

Su médico le dijo que tiene presión arterial alta. Usted quizás tenga un montón de preguntas. Esta guía le ayudará.

Aprenderá lo siguiente:

- Qué es la presión arterial alta
- Cómo la presión arterial alta daña los riñones
- Qué significan los valores de presión arterial
- Cómo mantenerse sano
- Dónde obtener más información y ayuda

Mientras usted lee esta guía, es posible que vea una palabra que no conoce resaltada en **negrita**. En este caso, pase a la página 16 y busque la palabra en el glosario.

Sabemos que no podemos responder a todas sus preguntas. Anote las preguntas que tenga y coméntelas con su equipo de profesionales médicos.



¿Qué es la presión arterial?

Cuando la sangre fluye por el cuerpo, presiona las paredes de los **vasos sanguíneos**. Esta fuerza se llama presión arterial.

Cuando la presión arterial está demasiado alta, hace que el corazón trabaje más y puede dañar las arterias y venas del cuerpo.

Si no se trata, la presión arterial alta (también llamada **hipertensión**) puede causar problemas de salud, entre los que se incluyen:

- **Insuficiencia renal**
- Ataque cerebral
- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca

Lamentablemente, la presión arterial alta NO tiene síntomas. Suele llamársele una "asesina silenciosa". La única forma de saber si tiene presión arterial alta es hacerse un examen médico.

¿Quién corre riesgo de tener presión arterial alta?

Usted corre más riesgo de tener presión arterial alta si:

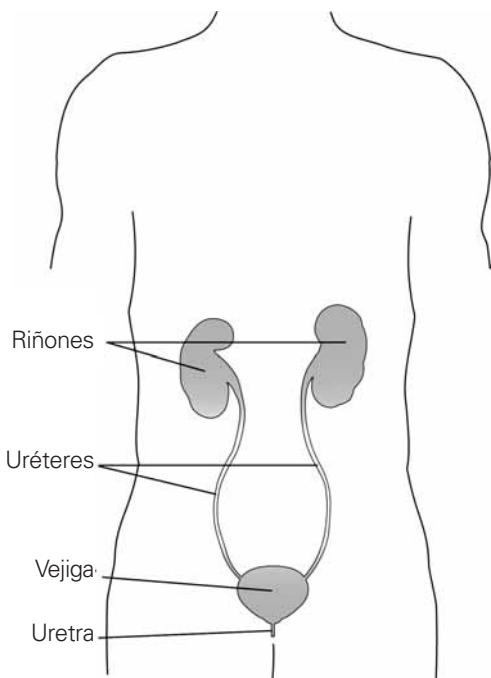
- Es africano americano
- Tiene más de 55 años
- Tiene un familiar directo con presión arterial alta
- Tiene sobrepeso o es obeso
- Come alimentos con mucha sal
- Fuma o consume productos de tabaco
- Bebe demasiado alcohol (más de 1 trago por día en el caso de las mujeres, más de 2 tragos por día en el caso de los hombres)



¿Cómo puede dañar los riñones la presión arterial alta?

Los riñones son como un filtro para el cuerpo. Mantienen en el cuerpo algunas cosas que usted necesita y eliminan los desechos que no necesita.

Los filtros en los riñones están llenos de pequeños vasos sanguíneos (llamados **glomérulos**). La presión arterial alta puede dañar estos pequeños vasos sanguíneos.



El aparato urinario

Una vez que los riñones están dañados de esta manera, no se pueden curar. Si la presión arterial alta no se trata de manera temprana, puede provocar insuficiencia renal. Insuficiencia renal significa que los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para limpiar la sangre. La insuficiencia renal no tiene cura. Si tiene insuficiencia renal, necesitará recibir **diálisis** o un **trasplante** de riñón para seguir con vida.

La buena noticia es que la presión arterial alta demora en dañar los riñones. A veces toma muchos años. Esto significa que tiene algún tiempo para tomar medidas a fin de proteger sus riñones.

Para obtener más información sobre la insuficiencia renal, la diálisis o el trasplante de riñón, llame al teléfono de ayuda del American Kidney Fund al 866.300.2900 o visite <http://www.kidneyfund.org> (en inglés) o <http://www.kidneyfund.org/about-us/spanish>

No es posible sentir el daño que la presión arterial alta puede causar en los riñones. La única forma de saber si usted tiene daño renal es por medio de un examen médico. Su doctor puede hacerle algunas pruebas sencillas para determinar si sus riñones están funcionando adecuadamente. Siga leyendo para saber más.

¿Cómo pueden los riñones afectar la presión arterial?

La presión arterial alta puede dañar los riñones, pero también es verdad que los riñones pueden causar presión arterial alta.

Los riñones ayudan a controlar la presión arterial. Si los riñones están dañados, no pueden controlarla adecuadamente. Esto puede hacer que la presión arterial suba. La presión arterial alta puede dañar aún más los riñones.



¿Cómo sabré si tengo presión arterial alta?

La presión arterial NO tiene signos ni síntomas. La única forma de saber si tiene presión arterial alta es hacerse un examen médico.

El examen de la presión arterial es rápido y sencillo. Puede hacerse el examen de la presión arterial en:

- El consultorio de su médico
- Ferias de salud en la comunidad
- Su casa (utilizando un dispositivo que se puede comprar)
- El supermercado o centro comercial de su zona (la mayoría tiene máquinas que son fáciles de usar y que se pueden usar gratis)

Use la tabla de la próxima página para entender qué significan los resultados del examen de la presión arterial.



Cuando usted se hace el examen de la presión arterial, obtendrá dos valores. El primer valor (el de arriba) es la presión cuando su corazón late. Esto se llama **presión sistólica**. El segundo valor (el de abajo) es la presión entre latidos del corazón. Esto se llama **presión diastólica**.

Use esta tabla para saber qué podrían significar los resultados del examen de su presión arterial:

	Primer valor (el de arriba)	Segundo valor (el de abajo)
Saludable	Menos de 120	Menos de 80
Un poco alta	123 a 139	80 a 89
Muy alta	140 o más	90 o más

Si alguno de los dos valores es alto en su caso, significa que tiene presión arterial alta.

El mejor momento para hacerse el examen de la presión arterial es cuando haya descansado durante algunos minutos.

La presión arterial cambia durante el día y es posible que suba cuando se mueve, come determinados alimentos o está agitado o emocionado.

Hable con su médico si su presión arterial en reposo es alta en más de un examen.



¿Qué pasa si tengo presión arterial alta?

Si tiene presión arterial alta, puede controlarla. Al controlarla usted ayudará a proteger los riñones y prevenir la enfermedad renal. Hable con su médico sobre cómo mantener la presión arterial dentro de los límites saludables. Tenga en cuenta lo siguiente:

Dieta

- Intente comer alimentos bajos en grasa y sal
- Limite la cantidad de alcohol que bebe (no más de 1 trago por día en el caso de las mujeres, o 2 tragos por día en el caso de los hombres)
- Evite consumir productos de tabaco

Ejercicio

Haga ejercicio con regularidad. Intente llegar a 30 minutos de ejercicio aeróbico (caminar, correr, bailar, andar en bicicleta, nadar, etc.) la mayoría de los días de la semana. Esto puede ayudar a mantener su presión arterial dentro de los límites saludables.

Además, si tiene sobrepeso, bajar algunas libras puede ayudarle a controlar la presión arterial.

Es importante que hable con su médico antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio.

Medicinas

Hable con su médico para saber si recomienda una medicina para la presión arterial en su caso. Hay muchos tipos distintos de medicinas para la presión arterial. Los inhibidores de la **enzima convertidora de angiotensina (ACE por sus siglas en inglés)** y los **bloqueadores de los receptores de angiotensina (ARB por sus siglas en inglés)** son dos tipos de medicinas para la presión arterial que pueden ayudar a prevenir daño en el corazón y los riñones. Hable con su médico para determinar qué medicina dará el mejor resultado en su caso.

Quizás quiera preguntar también sobre los diuréticos (pastilla para eliminar líquidos). Este es un tipo de medicina que ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de líquido. Tener demasiado líquido en el cuerpo puede hacer que suba la presión arterial.



¿Qué otras pruebas debo hacerme?

La prueba “eGFR”, que mide la **tasa estimada de filtración glomerular**, puede indicar si los riñones funcionan adecuadamente. Su médico puede determinar su “eGFR” mediante una sencilla prueba de sangre.

El médico le analiza la sangre en busca de una sustancia química llamada **creatinina**. Luego, su médico utiliza el resultado de esa prueba para determinar la tasa estimada de filtración glomerular en su caso (su “eGFR”). El médico también tendrá en cuenta su edad, sexo y raza para determinar su “eGFR”.



Con el resultado de la prueba “eGFR” puede saber qué tan bien están funcionando los riñones. Use la tabla a continuación para saber qué podría significar el resultado de su prueba “eGFR”.

Resultado “eGFR”	Qué podría significar
60 o más	Normal o poco daño renal
30 a 59	Daño renal moderado
15 a 29	Daño renal grave
Menos de 15	Insuficiencia renal (puede que sea necesario recibir pronto diálisis o un trasplante)

Basado en las sugerencias para laboratorios del Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones, disponibles en www.nkdep.nih.gov/resources/laboratory_reporting.htm.

Para obtener más información sobre la prueba “eGFR” y la enfermedad renal, solicite el folleto titulado “Living Well with Chronic Kidney Disease” (en inglés) del American Kidney Fund. Llame a nuestro teléfono de ayuda al 866.300.2900 o visite <http://www.kidneyfund.org> (en inglés) o <http://www.kidneyfund.org/about-us/spanish>

¿Qué pasa si ya tengo enfermedad renal?

Si ya tiene la enfermedad renal, igualmente es muy importante que controle la presión arterial alta.

Hable con su médico para saber cuál presión arterial se considera saludable en su caso. Ya que padece enfermedad renal, la presión arterial que se considera saludable en su caso podría ser un poquito más alta de lo normal. La mayoría de los médicos sugieren una presión arterial de menos de 130/90 (130 sobre 90).

Hable también con su médico sobre lo que usted puede hacer para controlar su presión arterial. Para ayudar a mantenerse sano, es posible que sea necesario cambiar un poco lo que consume, los ejercicios que hace o las medicinas que toma. Vea los consejos que aparecen en las páginas 10 y 11.

¿Qué pasa si recibo diálisis?

Si recibe diálisis, igualmente necesitará controlar su presión arterial. De este modo puede ayudar a proteger su corazón y sus vasos sanguíneos y a prevenir otros problemas.

Hable con su médico sobre cómo mantener la presión arterial dentro de los límites saludables. Un **dietista renal** puede ayudarle a saber más acerca de cómo limitar el consumo de sal y líquidos en su dieta.

También puede solicitar el folleto Comida saludable para pacientes en hemodiálisis (Healthy Eating for Hemodialysis) o Guía de dieta para el paciente de DPAC (Diet Guide for the CAPD Patient) del American Kidney Fund. Llame gratis a nuestro teléfono de ayuda al 866.300.2900 o visite <http://www.kidneyfund.org> (en inglés) o <http://www.kidneyfund.org/about-us/spanish>



Glosario

Bloqueador de los receptores de la angiotensina (ARB por sus siglas en inglés): una medicina usada para tratar la presión arterial alta; también puede ayudar a demorar el daño renal.

Creatinina: un tipo de desecho de la sangre que proviene del uso diario de los músculos. Los riñones sanos filtran la creatinina y la eliminan de la sangre. Cuando los riñones no están funcionando adecuadamente, se acumula creatinina en la sangre.

Diálisis: una forma de eliminar los desechos de la sangre usando una máquina y un líquido especial. Los dos tipos principales de diálisis son la hemodiálisis y la diálisis peritoneal.

Dietista renal: especialista en dietas saludables para personas con problemas de los riñones. Estos profesionales pueden ayudarle a comer saludablemente si padece enfermedad renal.

Diurético: una medicina o sustancia química que hace que el cuerpo de una persona produzca más orina. También llamada "pastilla para eliminar líquidos".

Hipertensión: presión arterial alta. Puede ser causada por tener demasiado líquido en los vasos sanguíneos o por el estrechamiento de los vasos sanguíneos. La hipertensión es la segunda causa más importante de insuficiencia renal. También puede ser causada por la enfermedad renal.

Inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (ACE por sus siglas en inglés): una medicina usada para tratar la presión arterial alta. También puede ayudar a demorar el daño renal.

Insuficiencia renal: cuando los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre. Una persona con insuficiencia renal necesitará recibir diálisis o un trasplante de riñón para seguir con vida.

Presión arterial: la fuerza que ejerce la sangre en los vasos mientras circula por ellos.

Presión diastólica: la fuerza que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos cuando el corazón está relajado (entre latidos). En el resultado del examen de la presión arterial, este número aparece debajo del valor de la presión sistólica.

Presión sistólica: la fuerza que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos cuando el corazón se contrae (late). En el resultado del examen de la presión arterial, este número aparece arriba del valor de la presión sistólica.

Tasa estimada de filtración glomerular (eGFR por sus siglas en inglés): una medida de la función de los riñones. El resultado de la prueba "eGFR" se basa en el nivel de creatinina en la sangre de una persona, además de su edad, sexo y raza.

Trasplante: cuando un órgano enfermo se reemplaza por uno sano. Un trasplante de riñón puede provenir de un donante vivo o de alguien que acaba de morir.

Vasos sanguíneos: tubos flexibles que transportan la sangre por el cuerpo. Los vasos sanguíneos incluyen las arterias y las venas.

¿Dónde puedo obtener más información y ayuda?

Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. No todas las organizaciones ofrecen asistencia en español.

American Kidney Fund

6110 Executive Blvd.

Suite 1010

Rockville, MD 20852

Teléfono de ayuda: (866) 300-2900

<http://www.kidneyfund.org> (en inglés);

<http://www.kidneyfund.org/about-us/spanish>

Correo electrónico:

HelpLine@kidneyfund.org

American Heart Association

National Center

7272 Greenville Avenue Dallas, TX 75231

(800) 242-8721

<http://www.americanheart.org> (en inglés);

<http://es.aha.drtango.com/presenter.jhtml?identifier=3053186>

National Heart, Lung, and Blood Institute

Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105 (301) 592-8573

<http://www.nhlbi.nih.gov> (en inglés)

Correo electrónico: nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580 (800) 891-5390

<http://kidney.niddk.nih.gov> (en inglés);

http://kidney.niddk.nih.gov/index_sp.htm

National Kidney Foundation

30 East 33rd Street

New York, NY 10016 (800) 622-9010

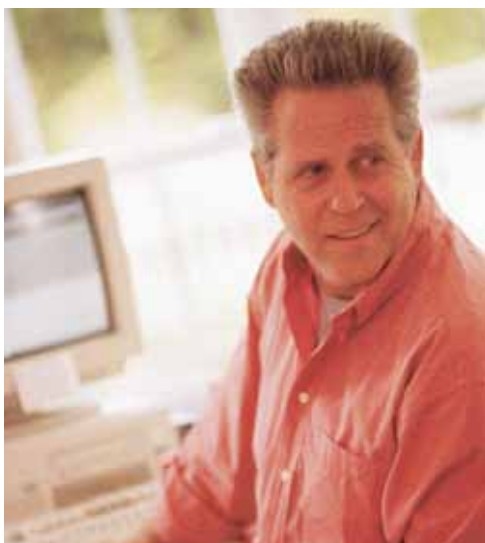
<http://www.kidney.org> (en inglés)

Renal Support Network

1311 N. Maryland Avenue

Glendale, CA 91207 (800) 579-1970

<http://www.rsnhope.org> (en inglés)



El American Kidney Fund ofrece ayuda financiera directamente a pacientes renales con necesidades económicas y educación a quienes corren riesgo de padecer enfermedades renales.

Campaña federal combinada N° 11404

Para obtener más información sobre los programas del American Kidney Fund o para obtener más información sobre la enfermedad renal y su tratamiento, comuníquese con nosotros en:

American Kidney Fund
6110 Executive Blvd., Suite 1010
Rockville, MD 20852
Teléfono gratis: 866.300.2900
HelpLine@kidneyfund.org
<http://www.kidneyfund.org>

Copyright© 2008, American Kidney Fund, Inc. Todos los derechos reservados.

American Kidney Fund

6110 Executive Boulevard, Suite 1010

Rockville, MD 20852

Teléfono gratis: 800.638.8299

Teléfono de ayuda: 866.300.2900

HelpLine@kidneyfund.org

<http://www.kidneyfund.org>

Campaña federal combinada N° 11404



American Kidney Fund

ofreciendo ayuda
brindando esperanza
mejorando vidas