

La presión arterial y la salud renal

La presión arterial alta es una causa frecuente de enfermedad renal y puede empeorarla.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias (vasos sanguíneos) al latir el corazón.

La presión arterial alta y los riñones

- **La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es un trastorno que consiste en que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es siempre excesiva. Al corazón le cuesta demasiado esfuerzo bombear la sangre.**
- **La presión arterial alta puede provocar enfermedad renal.** Cuando la sangre pasa muy forzada por los diminutos vasos sanguíneos que hay en los riñones, puede dañar o debilitar estos vasos diminutos. Con el tiempo, esto puede dar lugar a la enfermedad renal.
- **La enfermedad renal también puede hacer que la presión arterial sea alta.** Los riñones sanos ayudan a controlar la presión arterial. Si los riñones no funcionan bien, no controlan bien la presión arterial.

Medición de la presión arterial

- Para tomar la presión arterial se usa un manguito inflable que se coloca en la parte superior del brazo y mide el esfuerzo que hace el corazón al bombear la sangre en el momento del latido y cuando está en reposo.
- Esta medición se puede hacer en el consultorio del médico, en algunas farmacias e incluso en la casa. La vigilancia y el tratamiento tempranos son esenciales para reducir el riesgo de tener problemas cardíacos y renales. Los lineamientos recomiendan comenzar el tratamiento antes si el riesgo de que la persona tenga una enfermedad cardíaca es del 7.5% o mayor.
- Es importante tomarse con regularidad la presión arterial en la casa. Esto puede ayudar a la persona y al médico a vigilar la evolución y comprobar que la medicación esté funcionando. Incluso se pueden usar los servicios de telemedicina para comunicar al equipo de atención médica los resultados de las determinaciones.

Valores saludables



120/80

<120/80 (120 over 80) menos son los valores que se consideran saludables para la mayoría de las personas



130/80

>130/80 (130 over 80) o más son valores demasiado altos

Conozca sus cifras. Proteja sus riñones.



Tómese a diario sus medicamentos tal y como se lo hayan indicado

- Omitir tomas de los medicamentos puede perjudicar su salud.
- Si el médico le recetó medicamentos para disminuir la presión arterial, tómelos exactamente como se lo haya indicado.



Respete un plan de alimentación cardiosaludable

- La dieta DASH: Plantéese el plan de alimentación antihipertensiva DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), que se basa en la fruta, la verdura, los cereales integrales y las carnes magras.
- Restrinja la sal. Ingiera menos de 2300 miligramos (mg) de sodio (sal) al día.
- Restrinja las grasas poco saludables. Ingiera menos de 13 mg diarios de grasas saturadas y evite las grasas trans (consulte la etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes, como la fruta, la verdura y los cereales integrales.
- Si tiene enfermedad renal, consulte a su médico antes de usar sustitutos de la sal a base de potasio, ya que pueden elevar demasiado su concentración de potasio.



No fume ni consuma tabac

- Fumar eleva la presión arterial y puede agravar la enfermedad renal.
- Pida consejo a su médico sobre cómo dejar de fumar.



Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana

- El ejercicio es importante para la salud cardíaca.
- Fíjese la meta de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día 5 días por semana.
- ¡Sea creativo/a! Pruebe a caminar, bailar o hacer algún deporte.



Mantener un peso sano

- Incluso unas pocas libras pueden suponer una gran diferencia en su salud.
- Pregúntele a su médico cuál es su peso ideal.



Restrinja el alcohol

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



Disminuya su estrés.

- El estrés puede aumentar la presión arterial.
- Colabore con su médico para aprender modos de controlar y sobrellevar el estrés.

