

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: Plantee 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.

