



4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



Preguntas frecuentes acerca de la hipertensión sanguínea

¿Qué es la hipertensión sanguínea y por qué es tan peligrosa?

A medida que el corazón bombea la sangre a todo el cuerpo, la sangre ejerce fuerza o presión contra las paredes de los vasos sanguíneos (o arterias.) La presión sanguínea es la lectura, o medición, de esta presión. Cuando esa lectura se eleva por encima de cierto punto se denomina presión sanguínea elevada, otro nombre de la hipertensión. Cuando usted tiene hipertensión sanguínea, esto se debe en parte a que los vasos sanguíneos se estrechan, lo que obliga al corazón a bombear más fuerte para mover la sangre por todo el cuerpo. Estos cambios ocasionan que la sangre ejerza mayor presión contra las paredes de los vasos sanguíneos.

La hipertensión sanguínea se denomina la “asesina silenciosa”, porque regularmente no tiene señales o síntomas. Es peligrosa porque hace que el corazón se esfuerce demasiado. Si no se controla, la hipertensión sanguínea puede afectar no sólo al corazón y los vasos sanguíneos, sino también a otros órganos, provocando que éstos no funcionen tan bien como deberían. Algunos de los efectos de la hipertensión sanguínea que no se haya tratado son:

- **Derrame cerebral.** La hipertensión sanguínea es el factor de riesgo más importante del derrame cerebral; puede ocasionar el rompimiento de un vaso sanguíneo debilitado en el cerebro. Esto puede ocasionar una hemorragia en el cerebro, lo cual es un derrame cerebral. Si un coágulo de sangre obstruye un vaso sanguíneo estrechado, también puede ocasionar otro tipo de derrame cerebral.
- **Daños en la visión.** Los vasos sanguíneos del ojo pueden, en cierto momento, reventar o sangrar debido a la hipertensión sanguínea. La visión puede ser borrosa o experimentar daños, y dar como resultado la ceguera.
- **Lesiones a los riñones.** Los riñones filtran los desechos del cuerpo. A través de los años, la hipertensión sanguínea puede estrechar y adelgazar los vasos sanguíneos de los riñones. En consecuencia, los riñones no pueden hacer bien su trabajo y los desechos se acumulan en la sangre. Cuando ocurre la insuficiencia renal, es necesario un tratamiento médico (diálisis) o un trasplante de riñón.
- **Ataque cardíaco.** La hipertensión sanguínea es el factor de riesgo más importante de un ataque cardíaco. Si el corazón no puede obtener suficiente oxígeno debido al endurecimiento o estrechamiento de las arterias, podría producirse dolor en el pecho (*angina de pecho*.) Si se obstruye el flujo de sangre, podría ocurrir un ataque cardíaco.
- **Insuficiencia cardíaca congestiva.** La hipertensión sanguínea es el principal factor de riesgo de la insuficiencia cardíaca congestiva; ésta es una condición grave en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del organismo.

Aunque la hipertensión sanguínea no puede curarse, puede prevenirse y controlarse en la mayoría de los casos, llevando un estilo de vida sana y con el uso de medicamentos.

¿Deberían preocuparse las mujeres por la hipertensión sanguínea?

Más de la mitad de todas las mujeres mayores de 55 años sufren de presión sanguínea elevada o hipertensión. Es más común y más grave en las mujeres afroamericanas. Pero esta condición grave también afecta a muchas estadounidenses de todas las razas. De hecho, 1 de cada 4 adultos estadounidenses tiene hipertensión sanguínea.

La hipertensión sanguínea causa 3 de cada 5 casos de insuficiencia cardíaca en las mujeres. También puede provocar un derrame cerebral, insuficiencia renal, ataques cardíacos y otros problemas de salud. Las mujeres que tienen diabetes e hipertensión sanguínea, tienen un riesgo aun mayor de sufrir un derrame cerebral o padecer de problemas renales, que las mujeres que sólo tienen hipertensión sanguínea.

¿Qué causa la hipertensión sanguínea?

Se desconoce la causa de la hipertensión sanguínea en la mayoría de las personas que la padecen. El estrechamiento de las arterias, un volumen de sangre mayor al normal o latidos cardíacos más rápidos o con mayor fuerza de la habitual, ocasionarán que se incremente la presión contra las paredes de las arterias. No puede entenderse con claridad por qué ocurre esto en algunas personas.

Menos del diez por ciento de los casos de hipertensión sanguínea se deben a otros problemas médicos o enfermedades. Con frecuencia, este tipo de hipertensión sanguínea es temporal y se cura cuando se corrige el problema médico original.

¿Cuáles son los factores de riesgo que contribuyen a la hipertensión sanguínea?

Los factores de riesgo son hábitos o características que hacen que una persona tenga más probabilidades de desarrollar una enfermedad. Existen algunos factores de riesgo de la hipertensión sanguínea sobre los que usted puede hacer algo al respecto. Entre éstos se encuentran: evitar un consumo elevado de sodio (sal) y la obesidad (tener sobrepeso.) Un estilo de vida sedentario, estar inactivo y no hacer ejercicio con regularidad, puede incrementar las probabilidades de que una persona tenga hipertensión sanguínea. Beber demasiado alcohol elevará la presión sanguínea. Si usted consume alcohol y es del sexo femenino, trate de no consumir más de 1 bebida por día. Si está embarazada, no deberá beber en lo absoluto.

Existen algunos factores de riesgo de la hipertensión sanguínea que usted no puede cambiar. Los hereditarios son uno de estos factores porque la hipertensión sanguínea tiende a manifestarse entre los miembros de las mismas familias. El origen étnico es otro factor. Las personas afroamericanas tienen más probabilidades de tener hipertensión sanguínea que los blancos. El sexo también juega un papel en el riesgo de desarrollar la hipertensión sanguínea; los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres hasta los 55 años, después el riesgo es similar para ambos. A los 75 años o más, las mujeres tienen más probabilidades de sufrir hipertensión sanguínea que los hombres; sin embargo, la edad constituye un factor de riesgo para ambos. La hipertensión sanguínea tiende a incrementarse con la edad y las personas mayores tienen más probabilidades de sufrir hipertensión sanguínea que las jóvenes.

¿Cómo puedo saber si tengo hipertensión sanguínea? ¿Cuáles son las señales a las que debería estar atenta?

La hipertensión sanguínea, la “asesina silenciosa”, no tiene ninguna señal. Esta es la razón por la que es tan importante que un médico revise su presión sanguínea con regularidad.

¿Cómo se mide la presión sanguínea?

La presión sanguínea mide la fuerza que ejerce la sangre bombeada desde el corazón contra las paredes de las arterias (o vasos sanguíneos.) Refleja qué tan elevada es la presión en sus arterias; esta presión eleva una columna de mercurio (similar a la forma en que la temperatura eleva el mercurio en un termómetro) y se registra como milímetros de mercurio (mmHg.)

Para leer la presión sanguínea se usan dos números: un número más alto (presión sistólica) o la presión de la sangre en los vasos mientras el corazón late; y un número más bajo (presión diastólica) o la presión de la sangre entre cada latido. Aunque la lectura promedio de la presión sanguínea para los adultos es 120/80, una lectura ligeramente mayor o menor (en cualquiera de los números) podría no ser un problema. Si usted tiene una enfermedad cardíaca o factores principales de riesgo como fumar, colesterol elevado, diabetes, antecedentes familiares de enfermedad cardíaca o hipertensión sanguínea, o ha experimentado la menopausia (ha dejado de tener sus periodos), su médico le ayudará a fijar una meta para reducir la presión sanguínea.

La presión sanguínea elevada (o hipertensión) en los adultos se define como una presión sanguínea que excede constante y regularmente los 140/90. Pídale al médico que le informe cuál es su presión sanguínea y lo que esto significa. Hable con su médico acerca de las formas de prevenir, y si fuera necesario, de disminuir su presión sanguínea, así como la frecuencia con la que deberán revisarla.

Muchos ancianos desarrollan una forma de hipertensión sanguínea denominada *hipertensión sistólica aislada* (HSA), la cual ocurre cuando el número más alto (sistólico) es elevado pero el número más bajo (diastólico) es normal. Este tipo de hipertensión sanguínea también requiere supervisión y tratamiento.

Presión sanguínea*
Categorías en las mujeres

(para mujeres de 18 años o más, que no están tomando medicamentos antihipertensivos y cuya enfermedad no es aguda)

Categoría	Sistólica		Diastólica
Óptima	menor a 120	y	menor a 80
Normal	menor a 130	y	menor a 85
Normal-elevada	130-139	ó	85-89
Hipertensión (presión sanguínea elevada)			
Etapa 1	140-159	ó	90-99
Etapa 2	160-179	ó	100-109
Etapa 3	180 ó mayor	ó	110 ó mayor

*Nivel de presión sanguínea en mmHG

¿Puede prevenirse la hipertensión sanguínea?

Si usted tiene hipertensión sanguínea puede reducirla y controlarla con el tratamiento adecuado. Si actualmente no la tiene, puede tomar medidas para evitar que se desarrolle; además, puede ayudar a controlarla y prevenirla, tomando las siguientes medidas:

- Controle su peso y si tiene sobrepeso, baje de peso. Incluso bajar diez libras (cuatro y medio kilos) le ayudará.
- Haga ejercicio físico con regularidad, lo mejor es 30 minutos diarios la mayor parte de los días de la semana.
- Limite su consumo diario de sodio a menos de 2,400 mg (aproximadamente 1 cucharadita de sal.) El sodio se encuentra en muchos alimentos empaquetados, bebidas carbonatadas, bicarbonato de sodio y algunos antiácidos. Lea la etiqueta de los productos; de esta forma sabrá lo que está consumiendo. Si desea probar un sustituto de sal hable primero con su médico, porque no todos los sustitutos son seguros para todas las personas.
- Siga una dieta que incluya más frutas y vegetales, productos lácteos bajos en grasas o sin grasa, y cantidades moderadas de grasa saturada y grasa total.
- Consuma alimentos ricos en potasio ya que al parecer el potasio previene la hipertensión sanguínea. Trate de consumir más de 3,500 mg de potasio al día.

- Si consume alcohol, hágalo con moderación. Si es del sexo femenino, no tome más de una bebida de .5 onzas (15 ml) por día (es decir, 1 cerveza de 12 onzas o un vaso de vino de 5 onzas); los hombres no deberán tomar más de una bebida de 1 onza (es decir, 1 cerveza de 24 onzas o un vaso de vino de 10 onzas.)
- Si le recetaron medicamentos para la hipertensión sanguínea, tómelos de acuerdo a las instrucciones del médico para que funcionen adecuadamente. No olvide hablar con su médico acerca de otros medicamentos que esté tomando, tanto recetados como sin receta, para asegurarse que éstos no interfieran con los medicamentos para la presión sanguínea. Antes de tomarlos pregunte cuáles medicamentos que se venden sin receta puede tomar. Cuando vaya al consultorio lleve todos sus medicamentos, incluso aquellos que se venden sin receta.
- Si está embarazada, cerciórese de que le practiquen revisiones prenatales con regularidad, para que el médico pueda detectar y controlar un posible problema de hipertensión sanguínea.
- Si está tomando píldoras anticonceptivas o una terapia hormonal (TH), pídale al médico que mida su presión arterial para que pueda detectar y controlar un problema de hipertensión sanguínea.

Hable con su médico si necesita ayuda para tomar alguna de estas medidas o si tiene alguna pregunta o inquietud.

Cuando miden mi presión sanguínea en el consultorio, ¿siempre está por las nubes! ¿Puedo medirme la presión sanguínea en casa?

Algunas personas tienen la presión sanguínea elevada sólo cuando visitan el consultorio de su médico. Esta condición se denomina *hipertensión de bata blanca*. Si su médico cree que usted puede tener esta condición, es posible que le pida que use un dispositivo llamado *monitor ambulatorio de presión sanguínea*. Se usa normalmente durante 24 horas para obtener una interpretación exacta de su presión sanguínea.

Existen dispositivos para medir la presión sanguínea que puede adquirir sin receta; los encontrará en farmacias y cadenas de descuento y puede utilizarlos en casa. Entre éstos se encuentra el medidor de pulso, el estetoscopio y monitores electrónicos como los monitores de lectura digital. Cerciórese siempre que la persona que utilice los dispositivos lea las instrucciones antes de tomar la presión sanguínea. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar el dispositivo y enseñarle a usarlo. También puede pedirles ayuda para elegir el tipo adecuado de dispositivo para usted. Si toma su presión sanguínea en casa mantenga un registro de las lecturas y llévelas con usted cada vez que visite a su médico.

Los siguientes son unos consejos sobre lo que puede hacer para garantizar que la lectura de la presión sanguínea sea lo más exacta posible:

- No tome café ni fume durante 30 minutos antes de tomar la presión.
- Antes de tomar la presión, siéntese y permanezca quieto durante cinco minutos con la espalda apoyada y los pies sobre el suelo. Trate de descansar el brazo sobre una mesa, a la altura del corazón.
- Vaya al baño antes de tomar la presión. Tener la vejiga llena puede cambiar la lectura de la presión sanguínea.

- Tome la presión dos veces, a intervalos de dos minutos y promedie los resultados.

Si el médico toma su presión sanguínea, pídale los resultados. También puede pedirle que compare los números con los de su última visita.

¿Las hormonas afectan la presión sanguínea en las mujeres?

Tomar estrógeno, ya sea a través de píldoras anticonceptivas o de una terapia hormonal TH, puede afectar la presión sanguínea de una mujer. Las mujeres que toman píldoras anticonceptivas pueden tener un pequeño y frecuente incremento normal en la lectura de su presión sanguínea. Hable con su médico acerca de lo que puede hacer si se eleva su presión sanguínea cuando está tomando la píldora. Se cree que la edad (35 años y más), el tiempo que se toman y fumar incrementa el riesgo de hipertensión sanguínea en las mujeres que toman píldoras anticonceptivas. Si toma píldoras anticonceptivas, cerciórese de que le revisen la presión sanguínea con regularidad. Si está tomando píldoras anticonceptivas y tiene hipertensión, hable con el médico acerca de otro método anticonceptivo.

Aunque no es usual, las mujeres podrían ver elevarse su presión sanguínea debido al estrógeno o la terapia hormonal (TH); por ello, todas las mujeres que tomen estrógeno o una TH deberán revisar su presión sanguínea con regularidad. Antiguamente se pensaba que tomar la TH ayudaba a proteger a las mujeres contra las enfermedades cardíacas. Pero recientes descubrimientos del estudio Iniciativa para la Salud de la Mujer (WHI por sus siglas en inglés), patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés), mostraron que tomar la TH representa más riesgos que beneficios para la salud del corazón. El estudio encontró que la TH podría incrementar el riesgo de la mujer de sufrir una enfermedad cardíaca, derrame cerebral y *embolia pulmonar* (coágulo de sangre en el pulmón), así como cáncer de mama. Debido a estos descubrimientos, el Grupo de Trabajo sobre Servicios de Prevención de los Estados Unidos recomienda que, con el objeto de prevenir enfermedades cardíacas y otras condiciones crónicas, no debería administrarse la TH a mujeres que han experimentado la menopausia. Tampoco se recomiendan las hormonas a mujeres con enfermedades cardíacas o que han tenido un derrame cerebral. Si ha experimentado la menopausia, hable con su médico acerca de si el uso hormonas está bien para usted. Para obtener más información sobre el estudio WHI, vaya a <http://www.nhlbi.nih.gov> y pulse sobre “Postmenopausal Hormone Therapy” o llame al NHLBI al número que aparece al final de estas preguntas frecuentes, en la sección “Para información adicional.” Y, continúe revisando el sitio web de NWHIC (www.4woman.gov) para obtener información actualizada sobre la terapia hormonal posmenopáusicas.

Durante el embarazo, una mujer puede desarrollar hipertensión sanguínea, la cual desaparecerá cuando nazca el bebé. Esto se llama *hipertensión gestacional*. Las mujeres que tienen hipertensión sanguínea antes de embarazarse, tienen más probabilidades de experimentar ciertos problemas como la *preeclampsia*, o *toxemia*, la cual puede poner en riesgo la vida de la madre y el feto. Hable con su médico si tiene hipertensión sanguínea y está pensando en tener un bebé. Será especialmente importante para usted el cuidado prenatal.

¿Qué medicinas se utilizan para tratar la hipertensión sanguínea?

Para algunas personas, hacer cambios en el estilo de vida es suficiente para disminuir la presión sanguínea. Para otras, en particular aquellas con enfermedades cardíacas, también podría ser necesario tomar medicamentos. Si usted requiere medicamentos, cerciórese de continuar con los cambios en su estilo de vida. Estos cambios ayudan a que los medicamentos funcionen mejor y, con el tiempo, usted podría reducir la dosis de los medicamentos.

Existen muchos y diferentes tipos de medicamentos para tratar la presión sanguínea, y funcionan en diferentes formas. Podrían recetarle un medicamento, o una combinación de medicamentos para ayudarle a reducir su presión sanguínea. Los *diuréticos* reducen la cantidad de líquidos en el organismo. Los *betabloqueantes* ayudan a que el corazón lata con menos frecuencia y fuerza. Los *alfabloqueantes* relajan los vasos sanguíneos, lo que permite que la sangre fluya con más facilidad. Los *alfa-beta bloqueantes* funcionan de la misma forma que los alfabloqueantes pero también disminuyen los latidos del corazón, al igual que los betabloqueantes. Los *vasodilatadores* abren los vasos sanguíneos al relajar los músculos en las paredes de los vasos. Los *bloqueantes de los canales de calcio* (BCC) evitan que el calcio llegue a las células de los músculos del corazón y los vasos sanguíneos, relajando los vasos sanguíneos. Un nuevo tipo de medicamento para la hipertensión sanguínea llamado *antagonistas de la angiotensina*, ayuda a evitar que se estrechen los vasos sanguíneos.

Cuando le recetan este medicamento, puede ser necesario que lo tome durante poco o mucho tiempo. Cerciórese de que comprende las instrucciones del médico sobre cómo tomar el medicamento. Sepa la cantidad que debe tomar, si tiene que tomarlo todos los días, así como la(s) hora(s). Si no está seguro de cómo tomar la medicina, comuníquese con su médico. Escriba las instrucciones y téngalas a la mano.

Tenga en mente que los medicamentos para la presión sanguínea no funcionan igual en todas las personas, así que puede ser necesario que pruebe varios de ellos antes de encontrar uno que funcione mejor para usted. Además, diferentes dosis (o cantidades) de un medicamento pueden afectar a las personas de distinta manera. También puede ser necesario que el médico ajuste o cambie la dosis del medicamento para usted. Puede llevar algún tiempo encontrar el mejor medicamento y dosis para usted.

Algunos suplementos naturales o medicamentos que se venden sin receta pueden empeorar la presión sanguínea o interferir con los medicamentos recetados. Deberá informar a su médico si está tomando alguno de estos medicamentos de forma regular. Si tiene alguna pregunta acerca de si puede tomar un medicamento que se vende sin receta cuando está tomando medicinas para la presión sanguínea, hable con su médico antes de tomar tal medicina. Además, cerciórese de informar a su médico acerca de otros medicamentos recetados que esté tomando.

Es importante que hable con su médico de inmediato si está experimentando algún problema con sus medicamentos. Si cree que tiene un efecto secundario, no deje de tomar el medicamento. Hable con su médico de inmediato y él/ella le aconsejará qué hacer.

Para obtener mayor información...

Puede obtener más información acerca de la hipertensión sanguínea comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al teléfono número (800) 994-9662 ó a las organizaciones siguientes:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés)

Número(s) telefónico(s): (301) 592-8573

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov>

Programa Nacional Educativo sobre la Hipertensión

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/about/nhbpep/index.htm>

La Verdad sobre el Corazón

Campaña Nacional para el Conocimiento por parte de las Mujeres acerca de las Enfermedades Cardíacas

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

Número(s) telefónico(s): (800) 575-9355

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/index.htm>

Asociación Americana del Corazón

Número(s) telefónico(s): (800) 793-2665

Dirección en Internet: <http://www.americanheart.org/>

Colegio Americano de Cardiología

Número(s) telefónico(s): (800) 253-4636

Dirección en Internet: <http://www.acc.org/>

Instituto del Corazón del Estado de Texas

Número(s) telefónico(s): (800) 292-2221

Dirección en Internet: <http://www.texasheartinstitute.org/>

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Salud de las Mujeres. Se agradecerá citar la fuente.

Noviembre de 2002