



Las hormonas y la hipertensión

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión o presión sanguínea alta crónica (de larga duración) es una de las principales causas de las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (cardiovasculares). La hipertensión aumenta considerablemente el riesgo de que usted sufra un ataque cardíaco, un derrame o un fallo renal, trastornos que pueden producir la muerte. Se le llama “la asesina silenciosa” porque, en muchos casos, la gente con presión alta no tiene ningún síntoma.

La sangre, a medida que circula por los vasos sanguíneos, ejerce presión sobre las paredes de las arterias. La fuerza con la que circula se denomina presión sanguínea o presión arterial. La medida de la presión sanguínea incluye dos mediciones y se escribe, por ejemplo, como 120/80 mm Hg (milímetros de mercurio). El primer número es la presión sistólica, o sea la presión sanguínea cuando el corazón se contrae. El segundo número es la presión diastólica, que representa la presión cuando el corazón descansa entre contracciones.

Normal
Menos de 120/80 mm Hg
Prehipertensión
Sistólica: 120 a 139 mm Hg
Diastólica: 80 a 89 mm Hg
Hipertensión
Más de 140/90 mm Hg

En Estados Unidos, aproximadamente 50 millones de adultos tienen la presión alta. Es más común entre las personas afroamericanas que personas de otros orígenes étnicos. Entre todos los grupos, la incidencia de presión alta aumenta con la edad.

¿QUÉ CAUSA LA HIPERTENSIÓN?

Hay dos tipos de hipertensión: primaria y secundaria. En la mayoría de los casos, la hipertensión es de tipo primario. Aunque se desconoce su causa, se sabe que hay aspectos hereditarios y factores como comer mucha sal, tener sobrepeso y consumir tabaco, bebidas alcohólicas y algunos medicamentos que contribuyen a ella. Las hormonas producidas por los riñones y en los vasos sanguíneos desempeñan un papel importante en el inicio y la continuación de la hipertensión primaria.

La hipertensión secundaria se debe a otras enfermedades, tales como insuficiencia renal, y otros trastornos como el síndrome de Cushing y el aldosteronismo primario. El aldosteronismo primario es un trastorno de las glándulas suprarrenales que se presenta en 8 de cada 100 casos de hipertensión.

¿SABÍA USTED?

La hipertensión primaria (presión arterial alta) se puede controlar, en la mayoría de los casos, con medicamentos y cambios de estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA HIPERTENSIÓN?

Aunque la hipertensión primaria no tiene cura, por lo general se puede controlar. Los médicos a menudo recetan medicamentos conjuntamente con un cambio en el estilo de vida. Es muy importante tomar los medicamentos exactamente como se indica, todos los días, porque si olvida una dosis, la presión arterial y el riesgo de un ataque al corazón o derrame pueden aumentar.

Según la causa, es posible mejorar en gran medida o incluso curar la hipertensión secundaria con cirugía o medicamentos que afectan hormonas específicas en el cuerpo.

Después de un diagnóstico de hipertensión, debe controlarse la presión periódicamente (por lo general, una vez al mes durante tres meses) para determinar si el tratamiento es eficaz. El objetivo es reducir la presión sistólica a menos de 140 mm Hg y la diastólica a menos de 90 mm Hg. Si tiene diabetes o una enfermedad renal, su meta es que la presión le baje a menos de 130/80 mm Hg.

Contrólese la presión arterial en casa y lleve sus notas al respecto a cada consulta médica. Esta información puede ayudar a cambiar la dosis del medicamento, de ser necesario, y contribuir a la eficacia del tratamiento.

CAMBIOS RECOMENDADOS EN EL ESTILO DE VIDA

- Mantener un peso saludable (índice de masa corporal o IMC de 18.5 a 24.9 kg/m²).
- Reducir la cantidad de grasa saturada y grasa total en su régimen de alimentación. Comer frutas, vegetales y productos lácteos de poca grasa.
- Reducir la sal (el sodio) en las comidas.
- Hacer actividad física (como caminar rápido) por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas (Los hombres deben limitarse a 2 bebidas alcohólicas por día y las mujeres y personas de menos peso limitarse a 1 bebida por día).
- Dejar de fumar.

Fuente: Programa Nacional de Educación sobre la Presión Arterial Alta (NHLBI/NIH/DHHS)

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Cómo puedo hacer que me baje la presión arterial alta?
- ¿Debo controlarme la presión en casa y con qué frecuencia?
- ¿Necesito tomar medicamentos para que me baje la presión?
- ¿Durante cuánto tiempo tendré que tomar medicamentos para la presión?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios del medicamento que me ha recetado para que me baje la presión?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Para tomarse la presión en casa: familydoctor.org (busque "Monitoreo de la presión arterial")
- MedlinePlus (Instituto Nacional de Salud): www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html
- Asociación del Corazón de Estados Unidos: www.heart.org
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/high-blood-pressure-medication/H100028

EDITORES

Robert M. Carey, MD, MACP
William F. Young, Jr., MSc, MD

Marzo del 2010, 4ta edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en www.endo-society.org. El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Las hormonas y la hipertensión hoja informativa



www.hormone.org