

# Hipertensión Arterial

## ¿Qué es la presión arterial?

Popularmente conocida como “Presión Arterial Alta”, la hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que no causa síntomas en la mayoría de los casos, pero que implica un elevado riesgo y puede tener diversas y severas complicaciones, por lo que es conveniente comprenderla muy bien.

Cada vez que late, el corazón impulsa la sangre que transporta oxígeno y nutrientes a través de los kilómetros de arterias y venas del organismo. **La presión arterial es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias.** Todos necesitamos tener cierto grado de presión arterial para que la sangre llegue a todos los órganos del cuerpo.

## ¿Cómo se mide la presión arterial?

La presión arterial se expresa mediante dos cifras, por ejemplo: 120/80 ó “120 sobre 80” que es el valor más frecuentemente encontrado en la población adulta sana. Esto es así porque la presión que la sangre ejerce sobre las arterias no es siempre la misma. Se alcanza la máxima presión cuando el corazón se contrae (bombea). Entre latidos, cuando el corazón está en reposo, la presión desciende a su nivel más bajo.

Tanto la presión máxima como la mínima son importantes, y por eso la medición tiene siempre dos componentes. Los Médicos llaman “presión sistólica” a la cifra más alta, y “presión diastólica” a la más baja. La presión arterial sana normal es inferior a 130/80 en un adulto y se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Cuando la presión sistólica se encuentra entre 120 y 139, y/o la presión diastólica está entre 80 y 89 se considera pre- hipertensión. Se diagnostica hipertensión arterial cuando las cifras constantemente se encuentran en una medida igual o mayor a 140/90.

### Guía para el Diagnóstico de la Hipertensión Arterial

Clasificación	Sistólica(“Máxima”)		Diastólica(“Mínima”)
Normal	120 o menos	Y	80 o menos

<b>Pre-hipertensión</b>	120 – 139	O	80 – 89
<b>Hipertensión</b>	140 o más	O	90 o más

El Dr. Aram Chobanian, Jefe del “Comité Nacional para la Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Hipertensión” en lo Estados Unidos de Norte América ha documentado que el daño en las arterias puede iniciarse con niveles de presión arterial que anteriormente se consideraban “normales”. El riesgo de fallecimiento por un infarto cardiaco, una embolia o hemorragia cerebral aumenta cuando la presión arterial es mayor de 115/75 mmHg. **Por cada incremento de 20/10 mmHg se duplica el riesgo de muerte por problemas cardiovasculares.**

#### **¿Qué hay de malo en tener alta la presión arterial?**

Cuando la presión arterial sube demasiado y se mantiene así, con el tiempo puede lesionar las arterias y los delicados órganos internos del organismo: riñones, corazón, cerebro o partes del ojo. La hipertensión arterial también obliga al corazón a trabajar más, lo que puede terminar por modificarlo. En consecuencia la hipertensión provoca una reducción en los años de vida o en la esperanza de vida como de unos 10 a 15 años.

Los jóvenes también pueden tener hipertensión arterial. Aunque muchos casos de hipertensión no se diagnostican hasta después de los 60 años de edad, la mayoría se desarrollan antes de los 45.

#### **Hipertensión = presión arterial alta**

La presión arterial alta (el término médico es “hipertensión arterial”) ejerce parte de su efecto perjudicial haciendo que el revestimiento de las arterias, que suele ser liso como un cristal, se vuelva áspero. Cuando esto ocurre, es más fácil que las grasas, y el colesterol, se depositen en ellas, con lo cual, si la arteria se obstruye, se puede ocasionar un infarto.

#### **¿Significa esto que estoy enfermo?**

Tener la presión arterial alta, o hipertensión, no significa estar enfermo irremediablemente. Pero significa que está en una condición en la que puede enfermarse si no adopta medidas

adecuadas. La hipertensión arterial no tratada supone un riesgo extra de padecer un ataque al corazón.

### **¿Tengo que tomar medicamentos?**

El tratamiento adecuado suele ser muy diferente para cada persona. Algunas, controlan la hipertensión arterial tan sólo con modificar su alimentación y agregar el ejercicio a su vida diaria. Otras trabajando con sus emociones negativas logran resultados extraordinarios. Puede ser que alguna persona que padezca hipertensión sólo necesite perder peso y reducir el consumo de sal. Es importante introducir cambios en la forma y hábitos de vida, aunque en muchos pacientes esto no es suficiente y tienen que acudir al Médico para que él decida que medicamento es el más apropiado.

### **Mi Médico me ha dicho que tengo una hipertensión leve ¿Puedo olvidarme de ella?**

La mayoría de las personas diagnosticadas de hipertensión la tienen en grado “leve”. Pero hay que tratar toda hipertensión, por muy “leve” que sea. La hipertensión leve daña las arterias un “poquito” todos los días. A la larga, quizá se encuentre ante un problema grave que podría haberse evitado. Cuando se bloquea una de las arterias que alimentan al cerebro, el resultado se conoce como accidente cerebral vascular, embolia o “apoplejía”. Cuando se bloquea una de las arterias que alimentan a los músculos del corazón, el resultado es un infarto del miocardio o “ataque cardíaco”.

### **¿Cómo controlar la Hipertensión?**

#### **Hábitos de consumo de alimentos y ejercicio**

Para controlar riesgos innecesarios, piense en la salud global de su corazón: reduzca los esfuerzos a los que le somete y manténgalo sano.

#### **Ejercicio**

Su corazón es un músculo. Como cualquier otro músculo, necesita estar activo. Esa es una de las razones por las que el ejercicio es tan importante para estar sano. El ejercicio que se suele recomendar es el ejercicio aeróbico moderado durante 30 minutos, de tres a cinco veces por semana. Resulta más fácil mantener un programa de ejercicio si incluye una actividad que le

guste, y que se adapte a su rutina diaria. La variedad en el tipo de ejercicio también le ayudará a mantener la costumbre. Sin embargo, nosotros solemos recomendar el caminar 30 minutos diarios ya que es un ejercicio económico, fácil y agradable de realizar solo o en pareja o grupo.

Para controlar riesgos innecesarios, piense en la salud global de su corazón: reduzca los esfuerzos a los que le somete y manténgalo sano, esto facilitará la pérdida de peso y le ayudará para reducir el colesterol sanguíneo.

### **Alimentos aconsejables**

- Frutas y verduras
- Pastas (en cantidad moderada) sin grasa y sin colesterol
- Galletas sin sal
- Jugos naturales de frutas
- Productos lácteos descremados (“light”)

### **Evite el exceso de sal**

La sal ingerida hace que el organismo requiera agua. Cuando el sodio de la sal llega a la sangre, arrastra agua con él. Este exceso de líquido hace que aumente el volumen de sangre circulante incrementando la presión arterial, y obliga al corazón a trabajar más de lo debido.

Es muy importante “vigilar al sodio”.

- Lea las etiquetas de los alimentos empaquetados, preparados, en lata y congelados.
- Busque alternativas bajas en sal o en sodio.

Algunas personas pueden ingerir grandes cantidades de sal y tener una presión arterial normal; otras, con muy poca sal, son hipertensas. No hay forma de saber quién tiene una presión arterial sensible a la sal o al sodio sin probar primero una dieta baja en sal. Si su hipertensión arterial es sensible al sodio, debe mantener un consumo de sal reducido.

Hay otros condimentos que pueden dar sabor a la comida. La clave está en vigilar la sal de los alimentos preparados que emplea al cocinar. No es necesario dejar de comer bien para vivir bien.

## Medicamentos

En algunas personas no bastan la dieta y el ejercicio y pueden requerir de algún tratamiento a base de medicamentos para un adecuado control de la hipertensión arterial. Los medicamentos no curan la hipertensión arterial pero ayudan para mantenerla controlada y llevar una vida activa y sana.

Se obtiene un mejor control de la hipertensión arterial si se combinan una nutrición adecuada, ejercicio físico y los medicamentos. Algunas personas creen que por tomar un medicamento ya no tienen que hacer ejercicio ni vigilar su peso. A otras no les agrada tener que tomar medicamentos todos los días.

## Controlar el riesgo innecesario

- Mantenga la presión arterial al nivel adecuado de acuerdo a las metas indicadas por su Médico
- Mantenga el nivel del colesterol en la sangre dentro de los límites normales
- Mantenga el peso adecuado para su organismo mediante una dieta con bajo contenido de grasas y de sal, y practicando ejercicio físico regularmente. Encuentre un programa de ejercicios del que pueda disfrutar
- Si fuma, debe suspender totalmente el consumo de cigarrillos.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, café y refrescos que contengan cafeína (“refrescos de cola”).

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DE PROSPERITY LIFE

Además de llevar una dieta adecuada (incluye el consumo de determinados alimentos y la eliminación de otros), ingerir de dos a tres litros diarios de agua alcalina y practicar regularmente algún ejercicio físico moderado acorde a las condiciones generales de salud durante al menos 30 minutos (caminar por ejemplo), las personas que padecen de pre-hipertensión o de hipertensión arterial pueden utilizar los productos de **Prosperity Life** para la salud que contribuyen a estabilizar, controlar y mantener dentro de los parámetros normales, los niveles de:

- El peso corporal,

- Los niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos) presentes en el torrente sanguíneo
- La presión arterial.

Estos suplementos alimenticios NO se contraponen con el tratamiento médico que usted esté recibiendo, ni son tampoco un sustituto inmediato de dicho tratamiento, pero conforme su presión arterial se vaya normalizando le ayudarán a disminuir gradualmente la cantidad y/o las dosis de medicamentos que requiere.

**DIFUSIÓN.-** Gracias a la acción de sus componentes, coadyuva a la salud del sistema cardiovascular previniendo hipertensión arterial, infartos, arteriosclerosis y la claudicación intermitente.

**COLEVID.-** Por su fórmula patentada a base de extracto de semilla de uva (*Vitis vinífera*), estandarizado al 95 por ciento de proanthocianidinas y Vitamina E ha demostrado ser un valioso coadyuvante en la prevención y el tratamiento de los niveles de colesterol y triglicéridos.

**SILIVER.-** Puede ser de gran utilidad en casos de arteriosclerosis, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, ya que en su poderosa fórmula existen principios activos que facilitan el drenaje de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y el colesterol total.

**Dosis:** Se recomienda en todos los casos, dosis adecuadas a la gravedad de la situación específica.