



MassMedLink para la salud Hipertensión

La hipertensión se define como una presión arterial elevada sostenida que es superior a 140/90 mmHg. La hipertensión se denomina “asesina silenciosa”, ya que generalmente la mayoría de los pacientes con hipertensión no muestran ningún signo o síntoma. Por ello, es importante que se haga chequear su presión arterial durante sus visitas de rutina al consultorio médico. Algunos de los signos y síntomas de la hipertensión incluyen dolor de cabeza, fatiga y mareos. Existen varios factores que pueden colocar a los pacientes en riesgo de tener hipertensión. Estos factores de riesgo incluyen falta de ejercicio, mala dieta, obesidad, fumar, antecedentes familiares de hipertensión, enfermedad renal crónica, apnea del sueño y trastornos de la tiroides.

La hipertensión se clasifica en cuatro categorías – presión arterial normal, pre-hipertensión, hipertensión de Etapa 1 e hipertensión de Etapa 2. La presión arterial normal es menor de 120/80 mmHg. La pre-hipertensión es la presión arterial que es mayor de 120/80 mmHg pero menor de 139/89 mmHg. La pre-hipertensión no es una enfermedad; sin embargo un paciente con pre-hipertensión se encuentra en mayor riesgo de tener hipertensión en el futuro. La hipertensión de Etapa 1 se define como una presión sanguínea mayor de 140/90 mmHg. La hipertensión de Etapa 2 es la presión arterial mayor de 160/100 mmHg.

Existen muchos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a mantener la presión arterial bajo control. La siguiente es una revisión de estos cambios beneficiosos. Haga ejercicios regularmente. El ejercicio aeróbico como la caminata rápida al menos durante 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana puede ayudar a reducir su presión arterial en 4-9mmHg. El ejercicio también ayuda a controlar su peso y disminuye el colesterol sanguíneo, previene la pérdida ósea y reduce el estrés.

Adopte el plan alimenticio DASH. DASH son las siglas (en inglés) de Enfoques dietéticos para detener la hipertensión. Adoptar el plan alimenticio DASH puede ayudarle a bajar la presión arterial en 8- 14 mmHg. El plan alimenticio DASH incluye una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, pescado, nueces y productos lácteos bajos en grasas. El pescado contiene omega-3, el cual se ha demostrado que disminuye la enfermedad cardíaca. Comer correctamente no solamente ayudará a disminuir su presión arterial, pero podría ayudarle a bajar de peso. Bajar solamente 10 libras puede reducir su presión arterial de 5-20 mmHg.

Reduzca su consumo diario de sodio en la dieta a menos de 2400mg. Demasiado sodio hace que el cuerpo retenga agua, causando que el corazón trabaje más y que aumente la

presión arterial. Las sugerencias para ayudar a reducir el consumo de sodio son: deje de usar el salero en los alimentos y al cocinar, coma menos comidas procesadas, lea las etiquetas dietéticas, éstas incluyen la cantidad de sodio por porción.

Limite su consumo de alcohol. Siga las pautas establecidas por la American Heart Association de no tomar más de dos tragos por día para los hombres y no más de un trago por día para las mujeres.

Fumar también eleva su presión arterial y aumenta su riesgo de tener enfermedad cardíaca. Los cigarrillos contienen nicotina que hace que los vasos sanguíneos se estrechen, eleva su presión arterial y hace que el corazón lata más rápidamente. Dejar de fumar puede disminuir significativamente su riesgo de tener enfermedad cardíaca y un ataque cardíaco, al igual que puede bajar su presión arterial.

Hemos discutido la hipertensión, sus etapas y los cambios en el estilo de vida. A continuación discutiremos la terapia de medicamentos para el tratamiento de la hipertensión.

Existen muchas clases diferentes de medicamentos que pueden usarse para tratar la presión arterial elevada. Éstos incluyen los diuréticos, los bloqueadores beta, los inhibidores de la ECA (ACE), los bloqueadores de los receptores de angiotensina, y los bloqueadores de los canales de calcio. La meta del tratamiento es obtener una presión arterial de menos de 140/90mmHg o menos de 130/80mmHg para quienes padecen diabetes o enfermedad renal crónica. Las diversas clases de medicamentos y cómo funcionan se describe a continuación.

Los diuréticos también se conocen como píldoras de agua. Los diuréticos eliminan del cuerpo el sodio y el agua. Esto disminuye la cantidad de líquido en los vasos sanguíneos, reduciendo de esa manera la presión arterial. Existen tres tipos de diuréticos. Las tiazidas, que incluyen a la hidroclorotiazida, los diuréticos del asa, que incluyen a la furosemida, y los diuréticos ahorradores de potasio, que incluyen a la espironolactona. Los diuréticos a menudo se usan como terapia de primera línea. Un diurético puede causar una micción (orina) más frecuente. Es mejor tomar este medicamento temprano para evitar tener que orinar durante la noche. Otros efectos secundarios que pueden producirse especialmente cuando recién se han comenzado los diuréticos o se ha aumentado la dosis, son mareos e hipotensión ortostática, o presión arterial baja que se produce al cambiar de posición, como al pasar de la posición de acostado a ponerse de pie. Puede disminuir estos efectos secundarios moviéndose lentamente de la posición de acostado o sentado a la posición de pie. Los diuréticos también pueden afectar sus niveles de potasio y sodio. Su médico controlará sus niveles con un análisis de sangre sencillo.

Los bloqueadores beta son otra clase de medicamento que se usa para tratar la hipertensión. Algunos de los medicamentos comunes en esta clase son el atenolol, nombre genérico de Tenormin, metoprolol, nombre genérico de Lopressor y Toprol XL, carvedilol, nombre genérico de Coreg, y propranolol, nombre genérico de Inderal. Los bloqueadores beta bloquean el efecto de la epinefrina, también conocida como

adrenalina. Esta acción retarda la frecuencia cardíaca y relaja los vasos sanguíneos, disminuyendo la presión arterial y mejorando el flujo sanguíneo. Los bloqueadores beta también son útiles para tratar otras enfermedades cardíacas como el infarto de miocardio, angina, e insuficiencia cardíaca. Algunos de los efectos secundarios de esta clase de medicamentos incluyen: cansancio, mareos, manos y pies fríos, y función sexual disminuida. Los pacientes con asma no deben tomar bloqueadores beta, ya que pueden empeorar su asma. La suspensión abrupta de este medicamento puede causar una elevación súbita de la presión arterial. Los bloqueadores beta en los pacientes diabéticos pueden enmascarar los síntomas de advertencia precoz de glucosa sanguínea baja como el aumento de la frecuencia cardíaca, agitación y visión borrosa. Los diabéticos que toman bloqueadores beta deben controlar otros signos y síntomas de glucosa sanguínea baja tales como confusión y sudoración.

Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina también llamados inhibidores de la ECA son otra clase de medicamento usado para la hipertensión. Estos medicamentos incluyen lisinopril, nombre genérico de Zestril y Prinivil, ramipril, nombre genérico de Altace, enalapril, nombre genérico de Vasotec, quinapril, nombre genérico de Accupril, benazepril, nombre genérico de Lotensin. Este medicamento impide que la hormona Angiotensina I produzca Angiotensina II. Una cantidad disminuida de Angiotensina II permite que los vasos sanguíneos se relajen, disminuyendo la presión arterial. Los efectos secundarios más comunes son tos, mareos, dolor de cabeza, gusto anormal metálico o salado, y sarpullido. Estos medicamentos pueden aumentar su nivel del potasio. Su médico controlará su nivel de potasio por medio de un análisis de sangre sencillo. Llame a su médico inmediatamente si tiene hinchazón de la cara.

Los bloqueadores de los receptores de Angiotensina están estrechamente relacionados con los inhibidores de la ECA. Incluyen el valsartán, nombre genérico de Diovan, losartán, nombre genérico de Cozaar, irbesartán, nombre genérico de Avapro, olmesartán, nombre genérico de Benicar, y candesartán, nombre genérico de Atacand. Estos medicamentos bloquean la acción de la Angiotensina II, produciendo un ensanchamiento o dilatación de los vasos sanguíneos, disminuyendo así la presión arterial. Estos medicamentos no producen tos. Algunos efectos secundarios comunes con esta clase de medicamento incluyen dolor de cabeza, mareos, congestión nasal, y dolor de espalda y de piernas. Avise a su médico inmediatamente si tiene hinchazón de la cara.

Los bloqueadores de los canales de calcio también se usan para tratar la hipertensión. La amlodipina, nombre genérico de Norvasc, diltiazem, nombre genérico de Cardizem, verapamil, nombre genérico de Calan, y nifedipina, nombre genérico de Procardia son todos ejemplos. Este grupo de medicamentos funciona bloqueando las acciones del calcio sobre el corazón y los vasos sanguíneos. Normalmente, el calcio entra al corazón y a los vasos sanguíneos haciendo que el corazón se contraiga y que los vasos sanguíneos se estrechen. Los bloqueadores de los canales de calcio bloquean esta acción, disminuyendo así la contracción del corazón y relajando los vasos sanguíneos, lo que lleva a la disminución de la presión arterial. Algunos efectos secundarios comunes de los bloqueadores de los canales de calcio incluyen estreñimiento, dolores de cabeza y rubor. Beba abundante agua e incluya frutas y verduras en su dieta para ayudar a disminuir su

riesgo de estreñimiento. Debe evitarse el jugo de pomelo (toronja) con algunos bloqueadores de los canales de calcio, debido a que se produce un aumento de la acción y efecto secundario del medicamento. Llame a su médico si tiene los tobillos o los pies hinchados.

Hemos hablado del tratamiento de la hipertensión. A continuación revisaremos la seguridad y cumplimiento de estos medicamentos. Si lo desea, tome unos segundos para apuntar las preguntas que usted pueda tener en este momento.

Tomar correctamente los medicamentos para la presión arterial elevada es una parte importante de prevenir las complicaciones que pueden producirse por tener la presión arterial elevada no controlada, como un derrame cerebral, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, retinopatía (problemas oculares), y daño renal. Algunas sugerencias para el uso seguro de los medicamentos son:

- **Tome el medicamento exactamente como se lo indicó su médico.**
- **Evite omitir el medicamento aunque se sienta mejor ya que la mayoría de los pacientes con hipertensión no tiene signos o síntomas.**
- **Informe inmediatamente a su médico sobre cualquier alergia o reacción adversa seria.**
- **Para evitar la posibilidad de interacciones entre los medicamentos o la duplicación de medicamentos, consulte con su médico o farmacéutico antes de tomar otros medicamentos, incluyendo medicamentos de venta libre, complementos y productos herbales.**

Muchos medicamentos para la presión arterial no están recomendados si está embarazada, consulte con su médico si está embarazada o planea estarlo.

Si elige controlar su presión arterial en su casa, lea cuidadosamente las instrucciones de su monitor específico. Absténgase de fumar y de tomar cafeína durante al menos 30 minutos. Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso. Si recién ha subido escaleras, espere 5 minutos antes de comenzar. Mantenga un registro de las lecturas de su presión arterial y comparta esta información con su médico.

Controlar la presión arterial elevada es posible. Adoptar cambios en el estilo de vida como hacer ejercicios, comer adecuadamente, perder peso y tomar sus medicamentos adecuadamente puede ayudarle a mantener su presión arterial controlada.

Esto concluye nuestro programa sobre hipertensión. Le animamos a que hable con uno de los farmacéuticos de MassMedLine para revisar preguntas que usted pueda tener sobre la información provista, o preguntas sobre sus medicamentos específicos. Si además tiene dificultad para pagar por sus medicamentos, los administradores de casos de MassMedLine están a su disposición para asistirlo.

Referencia disponible cuando solicitado

Informacion revisada 8/28/2007