



hablemos sobre

Hipertensión arterial y ataque o derrame cerebral

Hipertensión arterial (HBP) significa que la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos está constantemente en el rango alto. Una HBP no controlada puede provocar un ataque o derrame cerebral, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal.

Dos números representan la presión arterial. El número mayor (sistólico) es la presión en las arterias cuando palpita el corazón. El número menor (diastólico) es la presión mientras el corazón descansa entre palpitaciones. El número sistólico siempre se menciona primero. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial por debajo de 120/ 80 mm Hg se considera normal. Para un adulto, si la presión sistólica es de 120 a 129 y la presión diastólica es menor de 80, tiene presión arterial elevada. La hipertensión arterial es una presión sistólica de 130 o mayor o una presión diastólica de 80 o mayor que con el tiempo se mantiene alta.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SYSTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

¿Cómo la hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

La hipertensión arterial es un factor de riesgo principal para sufrir un ataque o derrame cerebral.

La hipertensión arterial aumenta la sobrecarga del corazón y con el tiempo daña las arterias y los órganos. En comparación con las personas que tienen la presión arterial normal, quienes padecen de HBP son más propensos a sufrir un ataque o derrame cerebral.

Cerca del 87% de los ataques o derrames cerebrales son causados por vasos sanguíneos obstruidos o estrechos en el cerebro, lo que reduce el flujo sanguíneo a las células cerebrales. Este es un **ataque o derrame cerebral isquémico**. La hipertensión arterial causa daño al recubrimiento interior de los vasos sanguíneos. Esto estrechará una arteria.

Cerca del 13% de los ataques o derrames cerebrales ocurren cuando un vaso sanguíneo se revienta en o cerca del cerebro. Este es un **ataque o derrame cerebral hemorrágico**. La HBP

crónica o el envejecimiento de los vasos sanguíneos son las principales causas de este tipo de ataque o derrame cerebral. La hipertensión arterial ejerce presión en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, ya no resisten la presión y se revientan.

¿Estoy en mayor riesgo de padecer hipertensión arterial?

Hay factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar HBP. Puede mejorar y tratar algunos de ellos, pero no todos.

Los que se pueden mejorar o tratar son:

- Fumar cigarros y exponerse al humo de segunda mano
- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Colesterol alto

(continuado)



Hablemos sobre hipertensión arterial y ataque o derrame cerebral

- Inactividad física
- Mala alimentación (alta en sodio, baja en potasio y beber demasiado alcohol)

Factores que no se pueden cambiar o son difíciles de controlar son:

- Historial familiar de hipertensión arterial
- Raza/origen étnico
- Avance de edad
- Sexo (hombres)
- Enfermedad renal crónica
- Apnea obstructiva del sueño

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la HBP. Estos pueden afectar el acceso a artículos de primera necesidad, medicina, proveedores de salud y la habilidad de hacer cambios de estilo de vida saludables.

¿Cómo puedo controlar la hipertensión arterial?

Incluso si ha sufrido un ataque o derrame cerebral o un ataque cardíaco, controlar la hipertensión arterial puede ayudarle a prevenir otro. Tome estas medidas:

- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Logre y mantenga un peso saludable.
- Coma una dieta saludable baja en sodio, grasa saturada y grasa trans. Limite el consumo de azúcar y carnes rojas y procesadas.
- Coma frutas y verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado y nueces. Incluya alimentos ricos en potasio.
- Manténgase físicamente activo. Trate de hacer al menos 150 minutos de actividad física con intensidad moderada a la semana.
- Limite el consumo de alcohol; si es hombre, a no más de dos bebidas al día; si es mujer, a no más de una bebida al día.
- Tome todos los medicamentos como se receten para controlar la presión sanguínea.
- Sepa cuál debe ser su presión sanguínea y trate de mantenerla a ese nivel.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1** Llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite stroke.org para obtener más información sobre ataques o derrames cerebrales o para encontrar grupos de apoyo locales.
- 2** Suscríbase en StrokeConnection.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Stroke Connection* para sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y sus cuidadores.
- 3** Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en stroke.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cuál debe ser mi presión sanguínea?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión sanguínea?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarle a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite stroke.org/Hablemos para obtener mayor información.