

Hablemos sobre presión arterial alta y ataques cerebrales

¿Qué es la presión arterial alta (HBP)?

La presión arterial alta significa que la fuerza de la sangre que empuja contra los lados de sus arterias se encuentra constantemente en el valor alto. Esto puede conducir a un ataque cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal.

La presión arterial está representada por dos cifras. La cifra más alta (sistólica) muestra la presión mientras el corazón está latiendo. La cifra más baja (diastólica) muestra la presión cuando el corazón descansa entre un latido y otro. La cifra sistólica siempre se coloca primero.

En los adultos, lo normal es una lectura de presión arterial de menos de 120 sobre 80. Una lectura de presión arterial igual o mayor a 140 sobre 90 es alta. Una presión arterial de entre 120-139/80-89 se considera "prehipertensión" y requiere hacer cambios al estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir un ataque cerebral.

¿Por qué la presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cerebral?

La presión arterial alta es el factor de riesgo más importante de un ataque cerebral ya que es la causa Nº 1 del ataque cerebral.

La HBP le agrega carga a su corazón y con el tiempo daña sus arterias y órganos. Comparado con personas de presión arterial normal, las personas con HBP son más propensas a sufrir un ataque cerebral.

Aproximadamente un 87 por ciento de los ataques cerebrales son causados por el estrechamiento o la obstrucción de vasos sanguíneos en el cerebro, que cortan el flujo de sangre a las células cerebrales. Esto es un **ataque isquémico al cerebro**. La presión arterial alta causa daños al revestimiento interior de los vasos sanguíneos. Esto se agrega a cualquier obstrucción que ya se encuentra dentro de la pared de la arteria.

Aproximadamente un 13 por ciento de los ataques ocurren por la ruptura de un vaso sanguíneo en el cerebro o cerca de él. Esto es un **ataque hemorrágico al cerebro**. La HBP crónica o el envejecimiento de los vasos sanguíneos son las causas principales de este tipo de ataque cerebral. La presión arterial alta ejerce más presión sobre los vasos sanguíneos hasta que ya no pueden mantener la presión y los vasos sanguíneos se rompen con el tiempo.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir presión arterial alta?

- Las personas con antecedentes familiares de presión arterial alta
- Los afroamericanos
- Las personas mayores de 35 años
- Las personas con sobrepeso u obesidad
- Las personas que comen demasiada sal
- Las personas que consumen demasiado alcohol

- Las mujeres que usan píldoras anticonceptivas
- Las personas sin actividad física
- Las mujeres embarazadas

¿Cómo puedo controlar la presión arterial alta?

Incluso si ya ha tenido un ataque cerebral o un ataque al corazón, controlar la presión arterial alta puede ayudar a evitar que sufra otro. Tome las siguientes medidas:

- Adelgace si tiene sobrepeso.
- Siga una dieta saludable y baja en sal, grasas saturadas y grasas *trans*.
- Coma frutas y verduras, y productos lácteos bajos en grasa.
- Realice actividad física regularmente.
- Limite el consumo de alcohol a no más de dos bebidas al día si es hombre y una bebida al día si es mujer. Consulte a su médico sobre el consumo de alcohol, ya que puede elevar la presión arterial.
- Tome todos los medicamentos como fueron recetados para controlar la presión.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trate de mantenerla en ese nivel.