

# Hipertensión

La **hipertensión**, también conocida como presión arterial alta, afecta a cientos de millones de personas en todo el mundo. En los Estados Unidos solamente, más de 65 millones de individuos sufren hipertensión. La presión arterial alta, si no se la trata, puede causar daño grave a los órganos del cuerpo, entre los que se incluyen el cerebro, el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. Sufrir de presión arterial alta posiblemente no cause síntomas hasta que los órganos hayan sido dañados. Por este motivo, la hipertensión con frecuencia se llama el “asesino silencioso”. El número del 26 de mayo de 2010 de *JAMA* contiene un artículo sobre la hipertensión y su tratamiento en los Estados Unidos durante un período reciente de 20 años.

## DIAGNÓSTICO

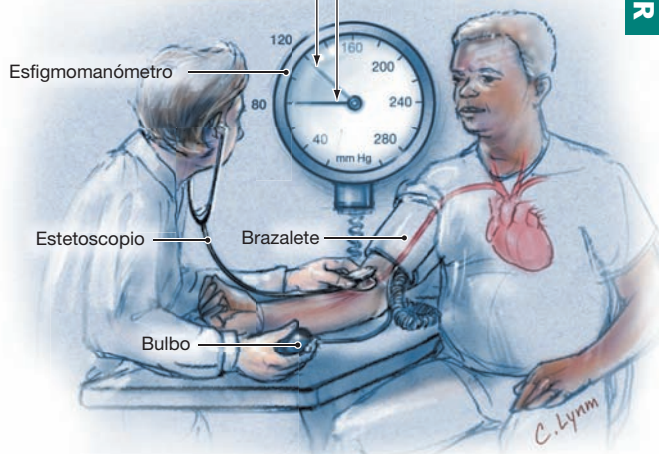
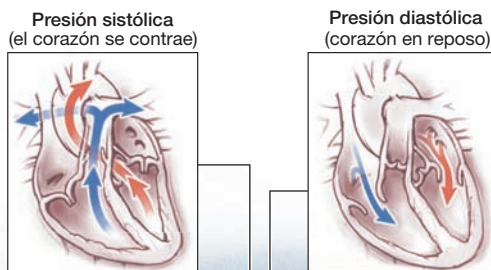
Las lecturas de presión arterial elevada, medidas con **esfigmomanómetro** (un manguito para presión arterial, ya sea inflando el manguito a mano y escuchando los ruidos arteriales con un estetoscopio, o mediante un sistema automático), llevan al diagnóstico de hipertensión. La presión arterial **sistólica** normal (el número más alto en la medición de la presión arterial) es de menos de 120 milímetros de mercurio (también se escribe como mm Hg), y la presión arterial **diastólica** normal (el número más bajo en la medición de la presión arterial) es de menos de 80 mm Hg. La hipertensión está presente si el promedio de presión arterial sistólica es de 140 o más y el de la presión arterial diastólica es de 90 o más. La **prehipertensión** está presente si las presiones arteriales se encuentran entre los niveles normales y los de hipertensión.

## COMPLICACIONES

- **Cardiopatía hipertensiva** (agrandamiento del músculo cardíaco)
- **Infarto de miocardio** (ataque cardíaco), que puede causar dolor de pecho, falta de aire y muerte
- **Insuficiencia cardíaca congestiva**, cuando la función del músculo cardíaco es inadecuada para satisfacer las necesidades del cuerpo
- **Accidente cerebrovascular** (ataque cerebral), que puede causar pérdida súbita de la visión, debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar y muerte
- Enfermedad renal, que puede requerir diálisis
- Pérdida de la visión
- La diabetes y la **hiperlipidemia** (niveles anormales de colesterol y triglicéridos en sangre) ocurren con frecuencia junto con la hipertensión
- **Aneurismas aórticos** (agrandamiento de la aorta, el vaso sanguíneo más importante en el pecho y el abdomen)

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Si la hipertensión se diagnostica en forma temprana y se controla bien, se puede prevenir el daño a otros tejidos. Las mejores maneras de reducir su riesgo de sufrir hipertensión son las modificaciones del estilo de vida, que incluyen seguir una dieta con bajo contenido de sal y de grasas, mantener un peso saludable, hacer ejercicios durante al menos 30 minutos todos los días, no fumar, y usar alcohol solamente con moderación. Estas recomendaciones para vivir saludablemente también son el primer nivel de tratamiento de la hipertensión. Con frecuencia se prescriben varios tipos de medicamentos para tratar la presión arterial alta y sus complicaciones.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de *Jama* anteriores, vaya al enlace Patient Page Index (Índice de Hojas para el paciente) del sitio web de *JAMA* en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. Se publicó una Hoja para el paciente sobre enfermedad renal hipertensiva en el número del 20 de noviembre de 2002; se publicó una sobre retinopatía en el número del 22/29 de agosto de 2007; y una sobre factores de riesgo para cardiopatía isquémica en el número del 2 de diciembre de 2009.

Fuentes: American Heart Association (Asociación Americana del Corazón); National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre); World Health Organization (Organización Mundial de la Salud); American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos de Familia)

Janet M. Torpy, MD, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales sanitarios pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES