Control de la hipertensión arterial con enfermedad renal crónica: Etapas 1 a 4

Más de la mitad de las personas con enfermedad renal crónica (ERC) también tienen presión arterial alta. La presión arterial alta puede causar ERC, y la ERC también puede causar presión arterial alta. Independientemente de la causa, la presión arterial alta puede dañar los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos, por lo que es importante mantenerla bajo control.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, se produce cuando esta fuerza aumenta demasiado. La hipertensión arterial no tratada puede provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y una progresión más rápida de la enfermedad renal.

Presión arterial alta y riñones

Con el tiempo, la presión arterial alta daña los vasos sanguíneos y reduce el suministro de sangre a los órganos, incluidos los riñones. Esto hace que los riñones no funcionen tan bien y les dificulta eliminar los desechos y el líquido adicional de su sangre.

Control de la presión arterial

La presión arterial se toma usando un manguito para medir la presión arterial del brazo. Debe verificarse cada vez que visite a su equipo de cuidados. Su equipo de cuidados también podría recomendarle controlar su presión arterial en su hogar y llevar un registro diario.

Cómo elegir el manguito de presión arterial correcto

Si se mide la presión arterial en su hogar, asegúrese de tener un manguito para medir la presión arterial en el brazo. Los manguitos que rodean la muñeca, el dedo u otros lugares no son precisos.

Los manguitos para medir la presión arterial del brazo vienen en diferentes tamaños. Es importante obtener el manguito del tamaño adecuado para obtener lecturas precisas. Puede calcular el tamaño del manguito midiendo la parte superior del brazo. Envuelva una cinta métrica alrededor del punto medio y compare esa cifra con una tabla de tallas de manguitos de presión arterial.

Manejo de la presión arterial alta

Hay muchos pasos que puede tomar para controlar su presión arterial, entre ellos:

Comer una dieta saludable
Seguir una dieta baja en sodio y rica en alimentos saludables como frutas y verduras puede ayudar a disminuir la presión arterial. Su equipo puede ayudarle a crear un plan de nutrición que le permita alcanzar sus objetivos de presión arterial.

Hacer ejercicio regularmente.
Agregar actividad física regular puede ayudarle a disminuir su presión arterial y mantener un peso saludable. Hable con su equipo de cuidados antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Deje de fumar si es fumador
Fumar y consumir productos con tabaco puede aumentar su presión arterial. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su equipo de cuidados para obtener el apoyo que necesita.

Cómo mantener un peso saludable
Su equipo de cuidados puede ayudarle a determinar su peso ideal. Bajar de peso, si es necesario, puede ayudar a reducir la presión arterial.

Tratamiento de otras afecciones de salud
Controlar otros problemas de salud como la diabetes y el colesterol alto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Un estilo de vida saludable y tomar sus medicamentos recetados pueden ayudarle a controlar estas afecciones.

Cómo evitar o limitar el consumo de alcohol
Hable con su equipo de cuidados sobre las formas de reducir su consumo de alcohol. Las recomendaciones actuales son que las mujeres no deben beber más de una bebida por día y los hombres no deben tomar más de dos bebidas por día.

Medicamentos para la presión arterial alta

Es posible que se le receten medicamentos para ayudarle a alcanzar su objetivo de presión arterial. Las clases más comunes de medicamentos para la presión arterial incluyen:

- Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) o bloqueadores del receptor de angiotensina II (BRA)
- Diuréticos
- Bloqueadores de los canales de calcio

Su proveedor de atención médica también puede recetarle betabloqueantes, antagonistas de la aldosterona, alfabloqueantes, agonistas alfa de acción central y vasodilatadores. Pregunte a su equipo de cuidados si no está seguro de si está tomando medicamentos para la presión arterial o cuáles está tomando.

Dado que la presión arterial alta generalmente no causa síntomas, es importante que tome sus medicamentos para la presión arterial exactamente como se los recetaron, incluso si se siente bien.

Hable con su equipo de cuidados o con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento, incluidos los medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos, como la fenilefrina y la pseudoefedrina para los síntomas del resfriado y la gripe, pueden aumentar la presión arterial.

Estamos aquí para ayudarle

Su equipo de cuidados puede ayudar a responder sus preguntas sobre el manejo de su presión arterial. Solicite el apoyo que necesita.

Esto sirve solo como guía. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información según sus necesidades de salud.

 | © 2024 Interwell Health. Todos los derechos reservados.