

Conocimiento de la Salud



Controle su presión arterial y proteja sus riñones

(NAPSM)—¿Sabía que si tiene presión arterial alta corre un mayor riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es la segunda causa principal de enfermedad renal crónica en los Estados Unidos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente 1 de cada 5 adultos con presión arterial alta puede tener enfermedad renal crónica.

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Si la presión arterial está muy alta, se pueden dañar los vasos sanguíneos en el cuerpo, incluso los de los riñones. Este daño dificulta que los riñones filtren la sangre y eliminen las toxinas y el exceso de agua del organismo. La enfermedad renal puede empeorar con el tiempo y, si se deja sin tratar, causar insuficiencia renal.

Aun cuando la presión arterial alta puede causar enfermedad renal, lo contrario también puede ocurrir: la enfermedad renal puede causar presión arterial alta. Mediante pruebas sencillas se puede determinar si la persona tiene presión arterial alta o enfermedad renal. Pregúntele a su profesional de atención médica si le han hecho pruebas de hipertensión y enfermedad renal.

Muchas personas con enfermedad renal desconocen que la tienen hasta que los riñones comienzan a fallarle. Las investigaciones sugieren que menos de 1 de cada 10 personas con enfermedad renal son conscientes de que la tienen. Esto se debe a que por lo general la enfermedad renal no tiene síntoma alguno al principio.

Lo bueno es que usted puede ayudar a proteger sus riñones si controla su presión arterial alta con hábitos de vida saludables.

“Nuestras investigaciones continúan descubriendo las complejidades del vínculo entre la presión arterial alta y la enfermedad renal”, indica el Dr. Griffin P. Rodgers, director del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH). “Y lo que estamos encontrado corrobora el mensaje de que usted puede ayudar a proteger sus riñones si controla su presión arterial alta con hábitos de vida saludables”. Adoptar hábitos de estilo de vida saludables que le ayuden a controlar su presión arterial también le ayudará a mantener los riñones sanos. Usted puede prevenir o retrasar la progresión de la enfermedad renal tomando las siguientes medidas para bajar la presión arterial:

Tome los medicamentos como se los recetan. Los medicamentos para la presión arterial a menudo desempeñan un papel clave para bajar la presión arterial.



Chequearse con regularidad la presión arterial puede ser de gran ayuda para protegerse de una enfermedad renal.

Póngase como meta un peso saludable. Si tiene sobrepeso o es obeso, adelgazar puede bajar la presión arterial alta.

Seleccione opciones de alimentos y bebidas más saludables. Siga un plan de alimentación saludable que se enfoque en alimentos buenos para el corazón, como frutas, verduras, granos integrales y carnes magras bajas en sodio.

Deje de fumar. Fumar daña los vasos sanguíneos, aumenta el riesgo de presión arterial alta y empeora los problemas relacionados con la presión arterial alta. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUITNOW) o visite Smokefree.gov.

Duerma suficiente. La falta de sueño puede tener un efecto adverso sobre la presión arterial y el metabolismo. Trate de dormir de 7 a 8 horas cada noche.

Controle el estrés y convierta la actividad física en parte de su rutina. Las actividades saludables para reducir el estrés y la actividad física regular pueden bajar la presión arterial. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día.

“Usted puede controlar la presión arterial y sus complicaciones con hábitos de vida saludables, que incluyen hacer ejercicio, seguir un plan de alimentación saludable y tomar medicamentos para la presión arterial recetados por el médico”, indica el Dr. Gary H. Gibbons, MD, director del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés). “Es importante conocer sus números porque controlar o reducir la presión arterial puede prevenir o retrasar complicaciones graves como enfermedad renal y enfermedad cardíaca”.

Para información adicional, visite el sitio web del NIDDK en www.niddk.nih.gov.