

National Kidney
Foundation®

La hipertensión y sus riñones



Casi 73 millones de estadounidenses sufren de presión sanguínea alta, o hipertensión, pero la mayoría ni siquiera lo sabe. La única forma de descubrir si usted sufre hipertensión es tomándose la presión. Normalmente, las personas no presentan ningún síntoma cuando tienen la presión muy alta y por esta razón, es importante hacerse chequeos regulares de la presión sanguínea, especialmente si en su familia ha habido ya sea casos de esta enfermedad o cualquier otro factor de riesgo para la hipertensión. (Vea "¿Cuáles son las causas de la hipertensión?" en la página 3.)

¿Sabe usted estos datos acerca de la hipertensión?

- La hipertensión es la causa principal de los ataques cardíacos, de los accidentes vasculares o trombosis cerebrales y de las enfermedades renales crónicas.
- Controlar la presión sanguínea alta reduce el riesgo de presentar esas otras complicaciones.
- Bajar de peso cuando es necesario, hacer más ejercicio, dejar de fumar y reducir la cantidad de sal son cosas que normalmente ayudan a controlar la hipertensión.

¿Qué es la presión sanguínea alta?

La presión sanguínea o arterial alta, que también se conoce como hipertensión, se presenta cuando la fuerza de la sangre

sobre las paredes de las arterias aumenta lo suficiente como para causar daños. Una lectura alta puede no significar que la persona sufra de hipertensión. El diagnóstico de hipertensión debe ser confirmado durante visitas de seguimiento a su médico o a su clínica. Para la mayoría de los adultos, si la lectura de la presión arterial está alrededor de 140/90 ó más arriba, entonces tienen la presión sanguínea alta. Sin embargo, el nivel deseado de presión sanguínea para las personas diabéticas o con enfermedades renales crónicas es más bajo: de 130/80 ó menos.

¿Cuáles son las causas de la hipertensión?

En la mayoría de los casos, no se conocen las causas exactas de la presión sanguínea alta o hipertensión. Sin embargo, las posibilidades de que desarrolle presión sanguínea alta pueden aumentar si:

- En su familia ha habido casos de familiares con hipertensión
- Sufre enfermedades renales crónicas
- Está de peso excesivo
- Es afroamericano
- Usa mucha sal de mesa y come alimentos empaquetados o tipo restaurante
- Es mujer y utiliza píldoras anticonceptivas

- Tiene diabetes
- Consume drogas ilegales
- Toma grandes cantidades de alcohol.

Hasta la edad de 45 años, los hombres son más susceptibles de tener la presión alta que las mujeres. Entre la edad de 45 y 54 el riesgo es similar. Después de los 54 años, más mujeres que hombres tendrán la presión alta.

¿Cómo puede lastimar mi cuerpo la presión sanguínea alta?

Si no se trata, la presión sanguínea alta puede dañar importantes partes de su cuerpo, como el corazón, el cerebro, los ojos y los riñones. El daño puede provocar ataques cardíacos, accidentes vasculares o trombosis cerebrales y fallas renales. Si además de hipertensión usted tiene diabetes, aumentarán las posibilidades de desarrollar estas otras condiciones. Por eso, es importante



mantener bien controlado su nivel de azúcar en la sangre y seguir cuidadosamente el tratamiento indicado para la hipertensión. (Vea “¿Cómo se trata la hipertensión?” en las páginas 8, 9 y 10.)

¿Cómo afecta la hipertensión a los afroamericanos?

La presión sanguínea alta es un importante problema de salud entre los afroamericanos, ya que no sólo presentan mayores índices de hipertensión que los estadounidenses blancos, sino que además desarrollan la enfermedad a una edad más temprana y con más severidad. Como resultado de esto, entre los afroamericanos se presentan más casos de enfermedades cardíacas, accidentes vasculares o trombosis cerebrales y fallas renales. Se recomienda que los afroamericanos se sometan a chequeos regulares de presión sanguínea y, en caso de que se detecte hipertensión, deberán seguir cuidadosamente las indicaciones de su doctor.

Para mayor información acerca de los afroamericanos y la hipertensión, vea el folleto *Cómo ganar la batalla contra los asesinos silenciosos: una guía para afroamericanos* (disponible solo en inglés), de la Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation).

¿Qué tan frecuentemente debo tomarme la presión?

Es necesario que le tomen la presión sanguínea por lo menos una vez al año y cada vez que vea a su médico. Si su presión es demasiado alta, se la deberá revisar tan frecuentemente como le indique el doctor. Tal vez sea necesario que empiece a tomar medicamentos si su presión permanece alta y tal vez su doctor le pida también que usted se tome regularmente la presión en casa.

¿Qué relación hay entre la hipertensión y las enfermedades renales?

Algunas enfermedades renales pueden provocar hipertensión, pero lo más común es que la hipertensión sea la causa de las enfermedades renales. Además, la hipertensión aumenta la velocidad de la pérdida de las funciones renales en las personas que tienen enfermedades renales. Las unidades funcionales de los riñones (llamadas nefrones) se dañan después de estar sometidas muchos años al estrés que provoca la presión sanguínea alta. Su doctor puede evaluar la cantidad de daño renal, calculando el volumen de filtración glomerular (o GFR, por sus siglas en inglés), a partir de una sencilla prueba de sangre. Las enfermedades renales crónicas provocadas por la presión sanguínea alta son una de las causas principales de fallas renales, casos en los que es necesario someterse a diálisis o a un trasplante de riñón para salvar la vida. Sin embargo, si se controla la hipertensión,

las posibilidades de desarrollar enfermedades renales crónicas y otras complicaciones se pueden reducir en gran medida.

Ya que las personas con hipertensión tienen más riesgos de desarrollar enfermedades renales crónicas, es importante que se hagan un chequeo, para determinar si tienen alguna enfermedad renal. Este chequeo debe incluir:

- Un análisis sencillo de proteínas en la orina. Las proteínas son importantes para el cuerpo. Cualquier proteína filtrada normalmente se reabsorbe y se mantiene en el cuerpo. Pero cuando los riñones están dañados, las proteínas escapan a la orina. Existen diferentes pruebas para encontrar proteínas en la orina. Si en el transcurso de unas cuantas semanas tiene dos análisis positivos en cuanto a la presencia de proteína, se dirá que la presencia de proteína es constante en su orina. Éste es un síntoma temprano de enfermedades renales crónicas.
- Un análisis sencillo de creatinina en la sangre. La creatinina es un producto de desecho de la actividad muscular y cuando sus riñones no están funcionando adecuadamente, es probable que aumente el nivel de creatinina en la sangre. Los resultados del análisis de creatinina en la sangre se deberán usar para calcular el volumen de filtración glomerular (GFR).

Así, su doctor sabrá cuál es el estado de las funciones renales. Si el nivel de GFR es bajo, esto puede significar que sus riñones no estén trabajando suficientemente bien como para eliminar los desechos de su cuerpo. Si usted tiene la presión sanguínea alta, es importante que sepa el valor del GFR y que mantenga un registro.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión o presión sanguínea alta?

Probablemente usted no presentará ningún síntoma de hipertensión, pues la mayor parte de las personas hipertensas no sienten nada. Por eso es importante registrar los resultados de los análisis de orina y de sangre, y el número de GFR, ya que es ahí donde aparecerán los efectos de la hipertensión, mucho antes de que la persona presente síntomas y complicaciones. Ocasionalmente, las personas con hipertensión pueden tener dolores de cabeza y también algunos pacientes con hipertensión severa pueden sufrir cambios o problemas de la vista.

¿Cómo se trata la hipertensión?

Aunque la hipertensión no se puede curar, sí se puede controlar. Para muchos pacientes, la meta es lograr tener una presión sanguínea menor a 140/90. Si usted tiene diabetes o sufre alguna enfermedad renal crónica, la meta es lograr una presión arterial menor: 130/80 ó menos.

Si usted es hipertenso, es probable que su doctor le pida que haga los siguientes cambios en su estilo de vida:

- Baje de peso, en su caso.
- Haga más ejercicio.
- Reduzca la cantidad de sal que consume.
- Reduzca la cantidad de alcohol que toma.
- Aumente la cantidad de calcio en su dieta, aumentando el consumo de productos lácteos bajos en grasa, como leche y yogurt bajos en grasa.
- Aumente la cantidad de potasio en su dieta, aumentando el consumo de nueces, pasas, ciertas frutas y vegetales frescos, y frutas secas. Si tiene alguna enfermedad renal crónica, hable con su doctor antes de hacer cualquier cambio en el consumo de potasio.



- Deje de fumar, si es fumador. Juntos, el hábito de fumar y la presión sanguínea alta aumentan los riesgos de que se presenten complicaciones como accidentes vasculares o trombosis cerebrales, o ataques cardíacos.

Es importante que sólo haga los cambios a su estilo de vida que le recomiende su doctor. Si de estos pasos no controlan lo suficientemente bien su presión sanguínea, es probable que su doctor le envíe otras medicinas. A veces tal vez sea necesario que tome más de una medicina para lograr tener la presión sanguínea ideal. Si además tiene diabetes, o ya tiene enfermedades renales crónicas, su doctor puede recetarle medicinas para la hipertensión, llamadas inhibidores de la enzima que convierte la angiotensina (ACE) o bloqueadores de los receptores de angiotensina (ARBs). Los estudios han demostrado que estas medicinas pueden ayudar a proteger las funciones de sus riñones.

¿Qué debo hacer si mis medicinas me provocan efectos secundarios?

A veces, las medicinas para la hipertensión pueden causar problemas tales como:

- mareos
- cansancio
- dolores de cabeza
- problemas sexuales.

Si presenta cualquier efecto secundario, deberá decírselo inmediatamente a su

doctor, porque él es quien puede cambiar la cantidad de medicina que toma o cambiar la medicina por otra que le funcione mejor a usted. Nunca deje de tomar sus medicinas ni haga ningún cambio usted mismo.

¿Qué puedo hacer acerca de la presión sanguínea alta?

Asegúrese de ir regularmente a ver su doctor, o de ir a su clínica, para que le tomen la presión. La detección temprana y el tratamiento a largo plazo son elementos clave para vivir una vida más sana y más larga. Si le detectan hipertensión, tendrá que trabajar con su doctor para controlar su presión sanguínea y deberá seguir las instrucciones de su doctor acerca de cualquier cambio en su estilo de vida. Si tiene preguntas acerca de su dieta, su doctor o clínica pueden darle una referencia para que consulte a un dietista registrado, que le podrá ayudar a aprender más acerca de los alimentos y las cantidades correctas para ayudarlo a controlar su presión sanguínea o su peso.

Si necesita tomar medicinas para controlar su presión sanguínea, es importante que las tome religiosamente, aún cuando se sienta bien, porque la presión sanguínea alta puede no provocar ningún síntoma. Recuerde tomar sus medicinas a la hora del día que le diga el doctor. Si tiene problemas recordando cuándo debe tomar sus medicinas, trate de usar las cajitas especiales para

píldoras que tienen pequeños compartimientos marcados con letreros para los días de la semana y la hora del día. También pueden ser útiles los relojes con alarma. Pídale a sus familiares que le ayuden a recordar cuándo debe tomar sus medicinas.

¿Cómo me puede ayudar mi familia a ganar la lucha contra la hipertensión?

Si tiene la presión sanguínea alta, es una buena idea que toda su familia participe en los cuidados médicos. Ya que la presión sanguínea alta es normalmente un problema que se presenta en las familias, algunos de sus familiares pueden tener más riesgos de desarrollar hipertensión.



Tal vez usted pueda animarlos para que aprendan todo lo que puedan acerca de la presión sanguínea alta y que se tomen la presión por lo menos una vez al año, porque el hecho de tener antecedentes familiares de hipertensión, aumenta también sus riesgos de tener la presión sanguínea alta. También resulta útil que sus familiares y usted hagan juntos cambios para tener un estilo de vida más sano. Es mucho más fácil (y también puede ser más divertido) hacer cambios como llevar una dieta sana, hacer ejercicio y dejar de fumar, cuando los hacen todos juntos.

¿Y si tengo más preguntas?

Hable con su doctor. Tal vez también le interesen estas otras publicaciones de la Fundación Nacional del Riñón:

- *Sus riñones: los químicos maestros de su cuerpo, (disponible solo en inglés)*
- *¿Corre usted más riesgos de tener enfermedades renales crónicas?*
- *Acerca de las enfermedades renales crónicas: una guía para los pacientes y sus familias*
- *Lo que necesita saber acerca del análisis de orina*
- *La diabetes y las enfermedades renales*

Para obtener copias de estas publicaciones o información acerca de los recursos de la Fundación Nacional del Riñón, póngase

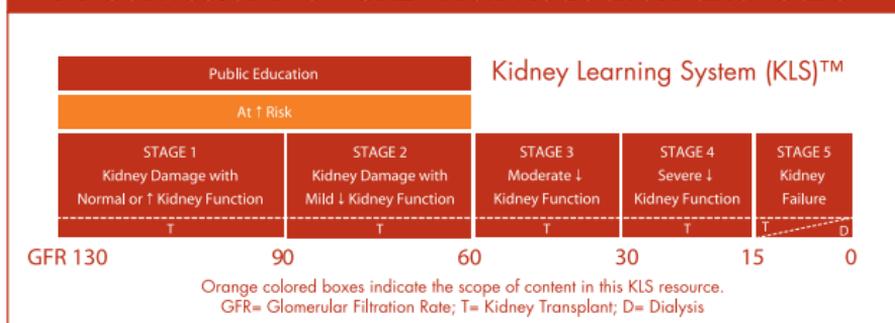
en contacto con el afiliado local de la Fundación Nacional del Riñón, o llame al número nacional gratuito 800.622.9010. Además, visite la página en Internet de la Fundación, en www.kidney.org/KLS

Cosas que debe recordar...

- La presión sanguínea alta, o hipertensión, es la causa principal de los ataques cardíacos, de los accidentes vasculares o trombosis cerebrales y de las enfermedades renales crónicas.
- Controlar la presión sanguínea alta reduce el riesgo de presentar estas complicaciones.
- Revise su presión sanguínea por lo menos una vez al año. No espere hasta que sus órganos se dañen.
- Hable con sus familiares y amigos acerca de la hipertensión y anímelos a que ellos también revisen su presión sanguínea.
- Si usted tiene hipertensión, siga las instrucciones de su doctor acerca de cómo tomar sus medicinas y de los cambios a su estilo de vida.

Más de 26 millones de adultos y miles de niños estadounidenses padecen la enfermedad crónica del riñón. La mayoría de ellos no saben que la padecen. Además, millones de personas con diabetes, presión arterial alta y otras enfermedades no se dan cuenta del riesgo que corren de desarrollar esta enfermedad. La National Kidney Foundation (NKF), una importante organización voluntaria de salud, tiene como objetivo prevenir las enfermedades renales y urinarias, mejorar la salud y el bienestar de la familia y de los individuos afectados por estas enfermedades, y aumentar la disponibilidad de todo tipo de órganos para trasplante. Mediante más de 50 oficinas locales en todos los Estados Unidos de América, la NKF brinda chequeos de detección temprana, además de otros servicios vitales para los pacientes y la comunidad. Asimismo, lleva a cabo programas extensivos de capacitación profesional e información al público general sobre la enfermedad del riñón y la donación de órganos, actúa como defensora de los pacientes mediante el inicio de acciones legales y apoya la investigación del riñón para identificar nuevos tratamientos.

A Curriculum for CKD Risk Reduction and Care



National Kidney Foundation
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010

www.kidney.org



Mixed Sources
Product group from well-managed
forests, controlled sources and
recycled wood or fiber
www.fsc.org Cert no. COC-300-3000
© 1996 Forest Stewardship Council

Nos complace anunciar que esta publicación se imprime en papel reciclado que contiene un 10% de desechos domésticos e industriales. Este papel también cuenta con la certificación del Consejo de Administración Forestal (FSC, por sus siglas en inglés) que garantiza su elaboración a partir de árboles provenientes de la tala responsable y cuidadosamente administrada de bosques que adhieren a estrictas normas ambientales y socioeconómicas.

Also available in English under item# 11-10-0204.

© 2009 National Kidney Foundation, Inc. Todos los derechos reservados. 11-10-0241_AAJ