



THE HORMONE  
FOUNDATION

# LAS HORMONAS Y USTED

Página de información para pacientes

## Las hormonas y la hipertensión

HIPERTENSIÓN

### ¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión, o presión sanguínea alta, es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares que, con el tiempo, pueden producir la muerte. La hipertensión aumenta grandemente el riesgo de que usted sufra un ataque cardíaco, un derrame o un fallo renal; se le da el nombre de “asesino silencioso” porque la gente con presión alta puede no tener ningún síntoma.

La sangre, a medida que circula por los vasos sanguíneos, ejerce una fuerza sobre las paredes de las arterias. Esta fuerza es la que se denomina presión sanguínea o presión arterial. La medida de la presión sanguínea incluye dos mediciones y se escribe, por ejemplo, como 120/80 mm Hg. El primer número es la presión sistólica, o sea la presión sanguínea a medida que el corazón se contrae. El segundo número es la presión diastólica, que representa la presión cuando el corazón reposa entre contracciones.

Hipertensión es cuando la presión sanguínea sube hasta exceder el nivel normal. La presión sanguínea normal es de menos de 120/80 mm Hg. Si su presión sistólica es de 120 a 139 mm Hg o su presión diastólica es de 80 a 89 mm Hg, usted es una persona “prehipertensiva”. Si su presión sanguínea constante es de 140/90 mm Hg o más, usted tiene hipertensión.

En los Estados Unidos, hay aproximadamente 50 millones de adultos que tienen hipertensión. Es más común entre las personas afroamericanas y las personas de pocos medios socioeconómicos. En todas las razas, la incidencia de hipertensión aumenta con la edad.

### ¿Qué causa la hipertensión?

Hay dos tipos de hipertensión—primaria (esencial) y secundaria. La mayoría de hipertensión es de tipo primario. Aunque se desconoce la causa de la hipertensión esencial, se sabe que hay aspectos hereditarios y ambientales, tales como consumir mucha sal, tener exceso de peso, y usar tabaco y alcohol, que son factores contribuyentes. Las hormonas producidas por los riñones y en los vasos sanguíneos desempeñan un papel importante en el comienzo y continuación de la hipertensión primaria.

La hipertensión secundaria ocurre cuando se presentan otras enfermedades, tales como la insuficiencia renal y ciertas perturbaciones hormonales, tales como el síndrome de Cushing. La hipertensión secundaria también puede ser causada por hormonas esteroides que se empleen para tratar otras enfermedades.

### ¿Cómo se trata la hipertensión?

Aunque la hipertensión primaria no tiene cura, hay más de 80 medicamentos distintos para reducir la presión alta. Los medicamentos muchas veces se recetan conjuntamente con un cambio en el estilo de vida.

Según la causa, es posible que la hipertensión sea curada por cirugía o por medicamentos que afecten hormonas específicas en el cuerpo.

### ¿Qué debe hacer usted con esta información?

Si su médico le da el diagnóstico que tiene hipertensión, usted puede controlarla con medicamentos y cambios en su estilo de vida.

Después de haber recibido un

### Recomendaciones para cambiar el estilo de vida

- Mantener un peso saludable (índice de masa corporal de 18.5 a 24.9).
- Reducir la cantidad de grasa saturada y grasa total en su régimen de comida. Coma frutas, vegetales y productos lácteos de poca grasa.
- Reducir la sal en las comidas.
- Mantener una actividad física (por ej., caminar rápido) de por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana.
- Limitar el alcohol (Los hombres deben limitarse a 2 bebidas alcohólicas por día y las mujeres y personas de menos peso limitarse a 1 bebida por día).

Fuente: National High Blood Pressure Education Program (NHLBI/NIH/DHHS)

diagnóstico de hipertensión, usted debe revisarse la presión periódicamente para saber qué efecto está teniendo el tratamiento. El objetivo es reducir su presión sistólica a menos de 140 mm Hg y reducir la diastólica a menos de 90 mm Hg. Si usted tiene diabetes o sufre de enfermedad renal, su meta será reducir su presión a menos de 130/80 mm Hg.

### Recursos:

Asociación Cardíaca Americana:  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Centro para Control de Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/spanish/enfermedades.htm](http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades.htm)

MEDLINE Plus: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html)

Para tomarse la presión en casa:  
[www.familydoctor.org/handouts/128.html](http://www.familydoctor.org/handouts/128.html)

**EDITORES:**  
Robert M. Carey, MD, MACP  
William Young, MD  
Marzo 2004

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones de la Internet, traducir esta hoja de datos a otros idiomas, o hacer una contribución monetaria a la Fundación de Hormonas, visite a [www.hormone.org/bilingual](http://www.hormone.org/bilingual) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología ([www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida por los profesionales médicos que deseen compartirla con sus pacientes, pero no para fines comerciales. Traducción hecha por MEDI-FLAG Corp.

© La Fundación de Hormonas 2004