

LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA Y EL ICTUS



Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo, o cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave, como la presión sanguínea.

¿QUÉ ES LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA?

La presión sanguínea alta afecta a la mitad de las personas en todo el mundo y a menudo no muestra síntomas aparentes. Si no se trata, esta puede dañar los vasos sanguíneos y puede causar varias enfermedades graves, como un ictus. Más de la mitad de los ictus están vinculados con la hipertensión o una presión sanguínea alta. Una simple prueba de la presión sanguínea puede determinar si se tiene una presión sanguínea alta. Un profesional sanitario puede recomendar si esta condición se puede controlar mediante cambios en el estilo de vida y/o la medicación adecuada.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA?

La única forma de comprobar la presión sanguínea alta es realizando una prueba. Cuando se realiza una prueba de la presión sanguínea, el profesional sanitario registra dos números conocidos como presión sistólica y diastólica. La presión sistólica, el número mayor, es la medida de la fuerza con la que la sangre se bombea en el cuerpo. La presión diastólica es el nivel de resistencia del flujo sanguíneo en el cuerpo. La definición de una presión sanguínea alta es una medida de 120/80 o superior. Una presión sanguínea de 140/90 o superior se denomina hipertensión.

¿CÓMO SE VINCULA LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA AL ICTUS?

Una presión sanguínea constantemente alta o elevada hace que el sistema circulatorio (el corazón, las arterias y los vasos sanguíneos) realicen un trabajo más duro al hacer circular la sangre en el cuerpo. Este trabajo extra causa daños que pueden hacer que los vasos sanguíneos, incluidos los del cerebro, se fortalezcan y estrechen con el tiempo. Este proceso, conocido como aterosclerosis, aumenta el riesgo de obstrucciones en los vasos sanguíneos del cerebro. Si se corta o restringe el suministro de sangre en un área del cerebro, esto puede provocar un daño permanente en el cerebro o la muerte.

La aterosclerosis también puede aumentar la presión del flujo sanguíneo a través de los vasos sanguíneos del cerebro, lo que podría causar que se rompieran y sangraran. Esto se conoce como ictus hemorrágico, que también puede provocar daño permanente en el cerebro o la muerte.



¿QUÉ CAUSA LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA?

La presión sanguínea alta (elevada) está asociada a:

- **Edad:** si una persona tiene más de 65 años, tiene mayor riesgo de tener una presión sanguínea elevada.
- **Genética:** si una persona tiene antecedentes familiares con hipertensión, esta tendrá un mayor riesgo.
- **Etnia:** si una persona tiene origen polinesio, afrocaribeño o surasiático, esta tendrá un mayor riesgo de tener una presión sanguínea alta.
- **Embarazo:** durante el embarazo, los cambios hormonales aumentan los riesgos de tener una presión sanguínea alta y un ictus.
- **Condiciones sanitarias:** las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener una presión sanguínea elevada. Las enfermedades del riñón pueden ser causa de una presión sanguínea elevada y la hipertensión también puede dañar el riñón.

La presión sanguínea alta también está vinculada a varios factores de estilo de vida. Abordar estos factores puede ayudar a prevenir y controlar la presión sanguínea y también ayudará a reducir los riesgos de sufrir un ictus.

Ejercicio: el ejercicio regular puede ayudar a prevenir y controlar la presión sanguínea. Se recomienda hacer 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces a la semana para reducir el riesgo de ictus y otras enfermedades.

Obesidad o tener sobrepeso: tener sobrepeso, especialmente, alrededor de la cintura causa una tensión adicional al corazón y otros órganos y aumenta el riesgo de tener la presión sanguínea alta y diabetes, las cuales aumentan el riesgo de ictus.

Dieta: los alimentos procesados contienen niveles elevados de sal, grasa y azúcar, lo cual contribuye a tener una presión sanguínea alta o elevada, al igual que aumentar el riesgo de obesidad. Seguir una dieta saludable y rica en frutas y verduras, cereales integrales, grasas saludables y baja en sal puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión.

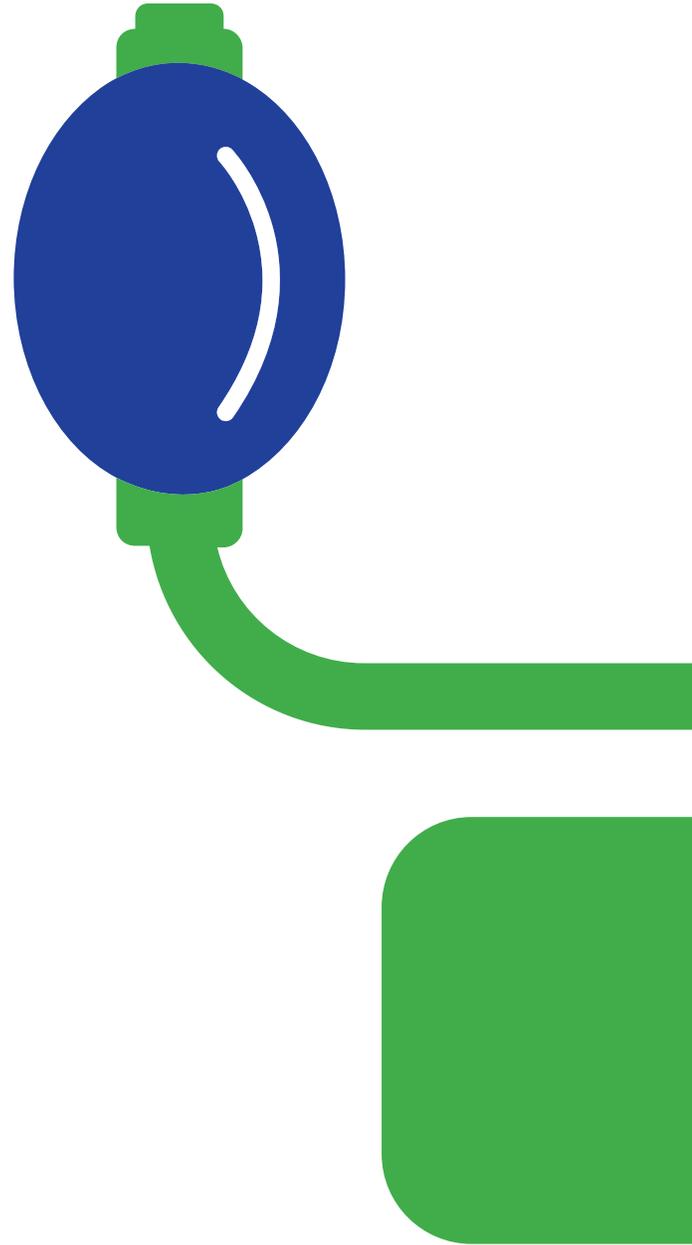
Colesterol: más de la mitad de las personas con presión sanguínea elevada o alta también tienen el colesterol alto. Seguir una dieta baja en grasas saturadas y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir aterosclerosis. Si no se puede controlar el colesterol con cambios en la dieta, tomar medicación para bajar el colesterol ayudará a reducir el riesgo de ictus.

Alcohol: el consumo regular y excesivo de alcohol está vinculado con la presión sanguínea alta, pero también con problemas de ritmo cardíaco que aumentan el riesgo de ictus. Evitar el consumo de alcohol o ceñirse al consumo recomendado de no más de 2 unidades de alcohol al día reducirá el riesgo.

Fumar: fumar tabaco aumenta temporalmente la presión sanguínea y contribuye a riesgos de arterias dañadas, sanguínea alta e ictus, al igual que otras enfermedades.

Estrés: el estrés aumenta temporalmente la presión sanguínea; si se experimentan niveles altos de estrés de forma regular, esto puede dañar las arterias con el tiempo y aumentar el riesgo de ictus y otras enfermedades. El estrés también puede contribuir a comportamientos como una dieta poco saludable, inactividad física y consumo de alcohol excesivo, lo cual aumenta el riesgo sanitario.

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita www.worldstrokecampaign.org



Esta información
ha sido
desarrollada por



Con la ayuda de

