

Presión arterial alta (Hipertensión)

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la cantidad de presión o fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos a la vez que el corazón bombea la sangre hacia el cuerpo. La presión arterial normal para un niño se basa en la edad, sexo y estatura de éste. Hay dos números cuándo se mide la presión arterial.

120 El número de arriba es la **presión sistólica** es cuando el corazón bombea la sangre hacia el cuerpo.

80 El número de abajo es la **presión diastólica** es cuando el corazón se relaja y se llena de sangre.



Se le llama alta presión arterial o sanguínea (hipertensión) cuándo uno o ambos de estos números están más elevados de lo normal. Si la lectura de la presión arterial fue alta una vez no significa que su hijo tenga alta presión arterial. La presión arterial o sanguínea debe medirse durante varias citas al médico antes de que la presión arterial alta sea diagnosticada.

Su hijo podría no tener ninguna señal o síntoma de presión arterial alta. Cuándo la presión arterial está muy alta pueden ocurrir dolores de cabeza, desmayos y convulsiones.

¿Qué causa la presión arterial alta?

Existen muchos factores que causan que la presión arterial se eleve en un momento. Algunos de estos factores incluyen:

- Las emociones tales como el miedo, la ira o el nerviosismo.
- La hora del día.
- El ejercicio.
- El mover la mano mientras se está midiendo la presión arterial.
- La medida incorrecta de la manga para medir la presión. Arterial.

La hipertensión esencial o primaria es cuándo se desconoce la causa de la presión arterial alta. Factores de riesgo comunes incluyen:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta.
- Colesterol alto, obesidad, inactividad y fumar.
- Ser de descendencia afroamericana aumenta el riesgo de tener presión arterial alta.
- Ser hombre tiene un mayor riesgo que ser mujer.

A medida que los niños crecen la hipertensión esencial o primaria es más común que la hipertensión secundaria.

La Hipertensión secundaria es cuándo existe una causa conocida de la presión arterial alta tal como la enfermedad renal crónica o por causa de ciertos medicamentos. El doctor de su hijo puede ordenar pruebas para buscar la causa de la presión arterial alta.

¿Por qué es importante atenderme la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede producir muchos problemas tales como:

- el endurecimiento de los vasos sanguíneos. También conocido como enfermedad de la arteria coronaria.
- Ataque al corazón o aumento del tamaño del corazón.
- Derrame cerebral.
- Daño al riñón que puede producir insuficiencia renal.
- Pérdida de la vista y ceguera.

¿Cómo puedo saber si tengo presión arterial alta?

A menudo, no hay síntomas para que los padres sepan que sus hijos tienen presión arterial alta. Es por esta razón que la presión arterial alta se denomina “la asesina silenciosa.” La única manera de saber que su hijo tiene la presión arterial alta es que se la controle regularmente. Se debería controlar la presión arterial de los niños por lo menos una vez al año como parte de sus visitas de control de niño sano.

¿Cómo se trata la presión arterial alta?

En la mayoría de los casos el tratamiento comenzará con cambios en los patrones alimenticios y en la actividad. Estos son llamados cambios en el estilo de vida. Lo que más le puede ayudar es:

- **Bajar de peso si tiene sobrepeso.**
- **Aumentar la actividad física.**
- **Comer** una dieta saludable baja en sal y en grasa.

Pregunte a su proveedor de cuidados médicos más información sobre la elección de una dieta saludable o programas para ayudarle a bajar de peso. Hablar con un dietista puede serle útil.

Si los cambios en su estilo de vida no le bajan la presión, podría ser necesario tomar medicamentos. Existen varios y distintos tipos de medicamentos. Estos funcionan de diferente manera, algunas veces es necesario tomar más de una medicina para bajar la presión arterial.

Con todos los medicamentos para la presión arterial es importante saber lo siguiente:

- No suspenda las medicinas porque su hijo ya se siente mejor o cuándo la presión arterial esté normal. Las medicinas únicamente disminuyen la presión mientras se toman. Si usted suspende las medicinas, la presión de su hijo aumentará. Algunas medicinas pueden enfermar bastante a su hijo si es éstas se suspenden de repente.
- Pregunte al doctor o al enfermero de su hijo si hay alguna medicina que su hijo no deba tomar. Las medicinas que no requieren receta médica pueden aumentar la presión como los descongestionantes.
- Asegúrese de mantener todas las citas para revisar a su hijo para ver si la medicina le está funcionando. Los análisis de sangre pueden ser necesarios con algunas medicinas.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- Tiene dolores de cabeza, especialmente si son frecuentes e intensos;
- Tiene la vista borrosa
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.