

La presión arterial alta y los adultos mayores

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando el corazón la bombea. Con la edad, las arterias se vuelven más rígidas, lo que aumenta la presión arterial. Es común en los adultos mayores.

Efectos de la presión arterial alta en el cuerpo

La presión (tensión) alta puede aumentar el riesgo de problemas de salud graves, como enfermedades del corazón (como ataque cardíaco y ataque cerebral), demencia vascular, problemas con la vista y enfermedad de los riñones.



¿Tiene síntomas la presión arterial alta?

En general, la presión arterial alta no presenta síntomas. Pero algunas personas mayores pueden tener dificultad para respirar durante actividades físicas ligeras, mareos al ponerse de pie demasiado rápido y caídas.

Lecturas de la presión arterial

En la medición de la presión arterial, el primer número indica la presión sistólica y el segundo número la presión diastólica. Los niveles de la presión arterial se miden en base a esos números:



Controlar la presión arterial alta

Usted y su médico pueden conversar sobre cuál es la presión arterial apropiada para que usted se sienta bien y su médico quizás le recomiende hacer ejercicio, realizar cambios en su dieta o tomar ciertos medicamentos.

Cambios en el estilo de vida para ayudar a prevenir o reducir la presión arterial alta:



Intente mantener un peso saludable. Pregúntele a su médico si necesita perder peso.



Tome menos alcohol.

Si beben, los hombres no deben tomar más de dos bebidas alcohólicas y las mujeres no más de una al día.



Haga ejercicio. Trate de hacer entre 150 y 300 minutos de actividad física cada semana. Consulte con su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.



No fume. Fumar aumenta el riesgo de presión arterial alta, enfermedades del corazón, ataques cerebrales y otros problemas de salud.



Siga una dieta saludable para el corazón. Incluya verduras, frutas, cereales o granos, proteínas, productos lácteos y aceites en su dieta.



Duerma bien por la noche.

Tratar la apnea del sueño y dormir bien por la noche puede ayudar a reducir la presión arterial.



Reduzca el consumo de sal. Con los años, el cuerpo y la presión arterial se vuelven más sensibles a la sal (sodio).



Controle el estrés.

Afrontar los problemas y controlar el estrés puede ayudar a reducir la presión arterial.

Medicamentos para la presión arterial alta

Además de recomendarle cambios en el estilo de vida, es probable que su médico le recete medicamentos para reducir su presión arterial a un nivel seguro. Los medicamentos pueden controlar su presión arterial, pero no pueden curarla. Los cambios hacia un estilo de vida saludable pueden ayudar a reducir la dosis que necesita.

Una razón para visitar a su médico con regularidad es para monitorear la presión arterial y, si es necesario, planificar cómo controlarla. La buena noticia es que la mayoría de las personas puede controlar su presión arterial.