

Presión Alta

COMITE DE MEDICOS POR UNA MEDICINA RESPONSABLE
PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE

5100 WISCONSIN AVE., N.W., SUITE 400 • WASHINGTON, DC 20016
TELÉFONO (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • PCRM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ALTA?

La presión alta (hipertensión) aumenta el riesgo de incurrir problemas peligrosos para la salud, tales como ataques al corazón y apoplejía. Los médicos miden la presión usando dos números, como por ejemplo, 120/80. El primer número indica cómo sube la presión en las arterias con cada golpe del corazón (presión sistólica o PS); y el segundo muestra cuál es la presión de la sangre entre los golpes del corazón (presión diastólica o PD). Si cualquiera de estos dos números es demasiado alto la es posible que la presión alcance niveles peligrosos.¹

Clasificación	PS	PD
Normal	<120	y <80
Prehipertensión	120-139	o 80-89
Hipertensión de 1ª etapa	140-159	o 90-99
Hipertensión de 2ª etapa	>160	o >100

Es muy importante controlar la presión. Como tratamiento a menudo se deben tomar medicamentos. Sin embargo, con sólo cambiar su modo de comer Ud. puede reducir su presión y su necesidad de medicamentos.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MI PRESIÓN?

¡Reducir la sal en su dieta!

La presión se rebaja con sólo reducir la sal en su dieta. A continuación le damos algunas pistas para ayudarle a reducir la sal en su dieta.

- Al cocinar use cada vez menos sal. Muy pronto se le ajustará el gusto.
- Evite añadir sal a la comida en la mesa.
- Aprenda a preparar comidas con distintas especies y aliños, tales como el ajo, la cebolla o el cilantro.
- Evite comer bocaditos salados, tales como las patatas fritas.
- Evite comidas enlatadas a las que se les ha añadido sodio

(sal).

- Elija distintos tipos de sopas y vegetales enlatados, o vegetales frescos o congelados que ya tienen muy poco sodio.
- Limite las comidas que se preparan con salmuera, tales como los encurtidos y las aceitunas y condimentos con alto contenido de sodio, tales como salsa de soja, ketchup, mostaza y salsa de barbacoa.

Lea las etiquetas de los “Datos de Nutrición”.

La cantidad de sodio (sal) en un producto alimenticio está indicada en las etiquetas de los datos de nutrición. Los siguientes datos colocados sobre un paquete de alimentos le dirán si el producto tiene un bajo contenido de sodio o sal:

- *Un bajo contenido de sodio*—equivale a 140 mg o menos de sodio por porción.
- *Muy bajo contenido de sodio*—equivale a 35 mg o menos de sodio por porción.
- *Libre de sodio*—equivale a menos de 5 mg de sodio por porción.

Elija mayor cantidad de alimentos vegetarianos.

La gente que sigue dietas vegetarianas típicamente tiene presión más baja.^{2,3,4}

Nadie sabe exactamente porqué esos alimentos producen ese efecto, pero es muy probable que al dejar de comer carne, productos lácteos y grasas añadidas, se reduce la viscosidad (o “el espesor”) de la sangre lo que a su vez reduce la presión.⁵ Los productos vegetales generalmente tienen menos grasa y sodio y no tienen ningún colesterol. Los vegetales y las frutas también son ricos en potasio, lo que también ayuda a reducir la presión.

Trate de seguir una dieta vegetariana durante cuatro o seis semanas para averiguar lo bien que le ayudan esos alimentos. Luego pida que su médico verifique su presión. Dietas vegetarianas estrictas — dietas que no tienen ningún contenido de carne, pollo, pescado, huevos, productos lácteos o grasas animales — generalmente son adecuadas con respecto a todos los nutrimentos necesarios, a excepción de la vitamina B₁₂, la cual se encuentra en cereales fortificados, tales como Product 19 y Total, o en cualquier multivitamina común.

Incluya en su dieta una mayor cantidad de los siguientes alimentos, cuyo contenido de sodio es naturalmente bajo:

- *Granos integrales*—arroz integral (arroz pardo o marrón), pan o pasta de granos integrales, cereales calientes o fríos no azucarados, mijo, cebada, trigo sarraceno, avena y quinoa
- *Habichuelas/legumbres*—secas (no enlatadas), guisantes, frijoles, frijón pinto, frijón arrocino, lentejas, garbanzos, leche de soja, proteína vegetal y tofu
- *Vegetales*—frescos o congelados, tales como brócoli, hojas de mostaza, coles verdes, col rizada, espinacas, zanahorias, papas, tomates, calabazas y maíz
- *Frutas*—frescas o congeladas, tales como bananas, naranjas, manzanas, peras, pomelos (toronjas), mangos, papayas, guavas, frutillas y arándanos

Pierda peso.

Evite alimentos con grasa, tales como productos a base de animales y preparaciones fritas. Al mismo tiempo aumente su uso de granos integrales, vegetales, frutas y frijoles para ayudarle a reducir peso, lo que a la vez le ayuda a bajar la presión alta. Como otro beneficio, al perder peso, Ud. reduce su riesgo de incurrir diabetes, enfermedades cardíacas, problemas de las articulaciones, algunos cánceres y otras condiciones. Si Ud. tiene problemas significativos con su peso, no deje de consultar a su médico sobre la mejor forma de perderlo.

Limite su uso de bebidas alcohólicas.

El alcohol puede hacer subir la presión así que es mejor limitar las bebidas alcohólicas a no más de una o dos copas por día (la cerveza y el vino se consideran bebidas alcohólicas).

Sea más activo físicamente.

El ejercicio ayuda a reducir la presión. Un plan de ejercicio sano debe incluir una caminata rápida de media hora todos los días o de una hora tres veces por semana. Ya que el ejercicio puede aumentar el agotamiento a que está expuesto el corazón, no deje de verificar primero con su médico cuál es la mejor manera de aumentar su actividad física.

Evite el tabaco.

Una de las mejores razones para cesar de fumar es que ayuda a reducir la presión.

Dígale a su médico que Ud. está inquieto/a sobre su presión y que desea usar alimentos que le ayudarán a controlarla. La presión alta es peligrosa, así que deje que su médico lo o la guíe sobre cuándo debe reducir sus medicamentos o si sus requisitos, en términos de sus medicamentos, han cambiado.

Referencias:

1. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detec-

tion, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (Séptimo Informe del Comité Nacional Conjunto para la Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Alta). NIH Publication No. 03-5233; May 2003. www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jcintro.htm

2. Rouse IL, Beilin LJ. Editorial review: vegetarian diet and blood pressure (Revista Editorial: La dieta vegetariana y la presión alta). *J Hypertension* 1984;2:231-40.
3. Lindahl O, Lindwall L, Spangberg A, Stenram A, Ockerman PA. A vegan regimen with reduced medication in the treatment of hypertension (Un régimen vegetariano estricto con medicamentos reducidos para el tratamiento de la hipertensión). *Br J Nutr* 1984;52:11-20.
4. Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford (La hipertensión y la presión alta entre los que comen carne, pescado, vegetarianos en general y vegetarianos estrictos en EPIC-Oxford). *Public Health Nutr* 2002 Oct;5(5):645-54.
5. Ernst E, Pietsch L, Matrai A, Eisenberg J. Reología del flujo sanguíneo en los vegetarianos (Blood rheology in vegetarians). *Br J Nutr* 1986;56:555-60.