



DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN 2020

“SALUD RENAL PARA TODAS LAS PERSONAS EN TODOS LOS LUGARES”

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es el término médico para la presión arterial alta. Para la mayoría de las personas, una presión arterial de 140/90 o más se considera anormal, y para algunos grupos de personas se consideran normales cifras aún menores.

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos mientras el corazón bombea sangre. La hipertensión arterial es el término médico para la presión arterial alta: un aumento en la cantidad de fuerza que la sangre ejerce sobre los vasos sanguíneos a medida que se mueve por el cuerpo.

Los resultados de la prueba de presión arterial se escriben con dos números separados por una barra inclinada. El primer número se llama presión arterial sistólica y mide la presión arterial cuando el corazón late; El segundo número, la presión arterial diastólica, mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre latidos.

Para la mayoría de las personas, una presión arterial de 120/80 se considera normal, mientras que cualquier valor superior a 140/90 se considera anormal (hipertensión).

La American Heart Association y el American College of Cardiology revisaron las pautas para la presión arterial alta (2017) y sugirieron que la presión arterial alta debería tratarse antes con cambios en el estilo de vida y medicamentos a 130/80 mm Hg en lugar de 140/90 mm Hg. Sin embargo, no todas las organizaciones de salud de todo el mundo han adoptado esta recomendación. Lo mejor es consultar a su médico.

Vínculo entre la hipertensión y la enfermedad renal

La hipertensión puede causar enfermedad renal y junto a la diabetes son las dos causas más importantes de insuficiencia renal en muchos países.

La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en los riñones, reduciendo su capacidad para funcionar correctamente. Si los vasos sanguíneos en los riñones están dañados, pueden dejar de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo. Tener líquido extra en los vasos sanguíneos puede aumentar la presión arterial aún más, creando un ciclo peligroso.

Pero la enfermedad renal también puede causar presión arterial alta, y cuando esto sucede, la presión arterial alta hace que los riñones se deterioren más rápidamente.

Aproximadamente nueve de cada diez personas con ERC etapas 3-5 tienen presión arterial alta. La hipertensión se considera una de las principales causas de Enfermedad Renal Crónica.

¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial alta y la enfermedad renal?

La hipertensión no tiene síntomas iniciales, pero puede conducir a enfermedades y complicaciones a largo plazo, incluido el daño al corazón, los ojos y los riñones. El daño puede ocurrir gradualmente durante muchos años, sin que lo sientas. En algunos casos de hipertensión, los pacientes pueden experimentar dolores de cabeza. La enfermedad renal tampoco tiene síntomas en las primeras etapas.

La presión arterial alta se diagnostica mediante una serie de pruebas de presión arterial, medidas con un manguito de presión arterial.

La enfermedad renal se diagnostica con análisis de laboratorio, básicamente el dosaje de creatinina en sangre.

¿Se puede prevenir o ralentizar la hipertensión y la enfermedad renal?

Tomar medidas para reducir la presión arterial ayudará a retrasar o prevenir la enfermedad renal.

La presión arterial se puede controlar con medicamentos, así como con un simple cambio de estilo de vida.

Los cambios en el estilo de vida incluyen:

- Alimentación saludable es decir cumplir una dieta que:
 - Es baja en grasas y colesterol.
 - Contiene leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves y nueces
 - Ingerir menos carnes rojas, dulces, azúcares agregados y bebidas azucaradas
 - Es rica en nutrientes, proteínas y fibra.
- Actividad física
- Mantener un peso saludable.
- Dejar de fumar
- Manejar el estrés

Controlar la presión arterial con medicamentos y cambios en el estilo de vida ayuda a proteger los riñones de daños mayores. Esta es la razón por la cual es tan importante que las personas con presión arterial alta se hagan estudios para determinar si no tienen una afectación renal.



Las 8 reglas de oro para cuidar nuestros riñones

Mantente en forma, mantente activo

Esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal, reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedad renal crónica.

Comer una dieta saludable

Esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal, reducir la presión arterial, prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras afecciones asociadas con la enfermedad renal crónica. Reduce tu consumo de sal. La ingesta de sodio recomendada es de 5-6 gramos de sal por día. Esto incluye la sal que ya está en sus alimentos. (alrededor de una cucharadita) Para reducir su consumo de sal, intente limitar la cantidad de alimentos procesados y de restaurantes y **no** agregue sal a los alimentos.

Controle y controle su nivel de azúcar en la sangre.

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes no saben que tienen dicha enfermedad. Por lo tanto, debe verificar su nivel de azúcar en la sangre como parte de su revisión general del cuerpo. Alrededor de la mitad de las personas con diabetes desarrollan daño renal; pero esto se puede prevenir / limitar si la diabetes está bien controlada. Controle su función renal regularmente con análisis de sangre y orina.

Controle su presión arterial.

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen presión arterial alta no lo saben, por lo tanto, debe controlar su presión arterial como parte de su revisión general del cuerpo. La presión arterial alta puede dañar sus riñones. Esto es especialmente probable cuando se asocia con otros factores como diabetes, colesterol alto y enfermedades cardiovasculares. El riesgo puede reducirse con un buen control de la presión arterial.

Tome la cantidad de líquidos adecuada

El nivel adecuado de ingesta de líquidos para cualquier individuo depende de muchos factores, incluidos el ejercicio, el clima, las condiciones de salud, el embarazo y la lactancia. Normalmente, esto significa 8 tazas, aproximadamente 2 litros por día para una persona sana en una condición climática cómoda. Esto debe ajustarse en condiciones climáticas severas. Es posible que deba ajustar su ingesta de líquidos si tiene una enfermedad renal o cardíaca o hepática. Consulte a su médico sobre la ingesta de líquidos adecuada para su condición.

No fume

Fumar ralentiza el flujo de sangre a los riñones. Cuando llega menos sangre a los riñones, puede disminuir su capacidad de funcionar normalmente.

No tome regularmente pastillas antiinflamatorias / analgésicas de venta libre.

Los medicamentos comunes como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) / analgésicos pueden dañar los riñones si se toman regularmente.

Si tiene una enfermedad renal o una función renal disminuida, tomar solo unas pocas dosis puede dañar sus riñones. En caso de duda, consulte con su médico.

Controle su función renal si tiene uno o más de los factores de 'alto riesgo'

- tienes diabetes
- tienes hipertensión
- eres obeso
- tienes antecedentes familiares de enfermedad renal.