



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales
 - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Cinco maneras sencillas de bajar la presión arterial



Los expertos en el ámbito sanitario saben que la hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de padecer un ictus. La sangre circula por el cuerpo a través de las arterias. Si la presión arterial es demasiado alta, se tensan los vasos sanguíneos, incluidos los que llegan al cerebro, lo que puede provocar un ictus. No obstante, hay varios cambios sencillos que se pueden poner en

práctica para bajar la presión arterial y reducir el riesgo de ictus. (1)

1. Tomar medicación

Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que pueden usarse para bajar la presión arterial. Puede que tenga que tomarlos para el resto de su vida o quizá pueda dejarlos si su presión arterial disminuye como consecuencia de un cambio en la dieta y/o estilo de vida. Unos de los medicamentos que más se prescriben son los llamados inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA), que aumentan el flujo sanguíneo y la cantidad de sangre que produce el corazón, lo que ayuda a bajar la carga de trabajo del corazón y la presión arterial (1) (2).

2. Cambiar el estilo de vida

Existen varios factores de estilo de vida que contribuyen a la hipertensión arterial y a incrementar el riesgo de ictus. Entre los cambios sencillos que se pueden adoptar se incluyen practicar más ejercicio, dejar de fumar y beber menos alcohol. También se sabe que beber compulsivamente o un consumo semanal superior al recomendado contribuyen a la hipertensión arterial, de modo que intente no beber en exceso (1).

3. Mejorar la dieta

Las personas que comen mucha sal e insuficiente potasio (que se encuentra en los plátanos y otros alimentos) tienen más probabilidades de padecer hipertensión arterial. Procure no añadir sal a la comida y evite los alimentos precocinados que ya vienen con sal añadida. Es importante mantener un peso saludable, ya que la obesidad también aumenta el riesgo de ictus; así pues, siga una dieta sana que incluya cinco raciones de fruta y verdura diarias (3).

4. Hacerse revisiones periódicas

Es importante saber cuál debe ser la presión arterial en función de la edad y del

sexo. Una presión arterial normal es 120/80 mmHg o menos. Asegúrese de tomarse la presión arterial periódicamente para detectar y tratar una posible hipertensión arterial. A partir de los 18 años, todos debemos tomarnos la presión arterial de forma regular, al menos una vez cada cinco años; quienes tengan un mayor riesgo de hipertensión arterial deben hacerlo cada año. Se debe tomar en ambos brazos para comprobar si hay alguna diferencia (4).

5. Cuidarse

Las personas que padecen enfermedades crónicas (problemas que requieren un tratamiento a largo plazo) pueden tener un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial. Entre estas enfermedades se incluyen las enfermedades renales, la diabetes y la apnea del sueño. Mantener el control de otros problemas de salud y de la salud general reduciendo el estrés y durmiendo al menos seis horas por noche también puede ayudar a reducir el riesgo de hipertensión arterial e ictus.

Referencias:

1. https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/risk-factors/stroke-and-high-blood-pressure-ucm_493407.pdf?la=en#:~:text=High%20blood%20pressure.
2. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.
3. Andrea Grillo et al. Sodium intake and hypertension. 2019 Aug 21. doi:10.3390/nu11091970.
4. Paul Muntner et. al. Measurement of blood pressure in humans: A scientific statement from the American Heart Association. Originally published 4 Mar
2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYP.0000000000000087>.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por



SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de



Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)