

Presión arterial elevada (Prehipertensión) (Elevated blood pressure [pre-hypertension])



¿Qué es la presión arterial (BP) elevada?

La presión arterial (BP) de su niño elevada, pero no lo suficiente como para que se le considere hipertensión, se conoce como presión arterial elevada (prehipertensión).

El médico le ha diagnosticado a su niño BP elevada porque:

- Su BP está a niveles superiores a los normales,
Y
- Su BP está por debajo de los niveles que se consideran hipertensión (BP muy alta),
Y
- Su niño no está tomando medicamentos para la BP.

Por ejemplo:

- Para los adolescentes:
 - Una BP por encima de 130/80 ya es hipertensión.
 - Una BP por debajo de 120/80 es normal.
 - En el caso de los adolescentes, una BP elevada es la que registra entre 120 y 130 en la lectura superior.
- En el caso de los niños más pequeños, el nivel que se considera elevado es más bajo que el que registran los adolescentes. El número de la lectura superior o de la inferior puede ser alto.

¿Cuál es el tratamiento para la BP elevada?

En la mayoría de los casos, su niño no necesitará medicamentos para tratar la BP elevada. Más bien, el equipo de atención médica le indicará cambios en el estilo de vida. En la tabla a continuación y en el resto de la página 2, se presentan algunos cambios recomendados en el estilo de vida.

Cambio en el estilo de vida	Lo que debe hacer
Seleccionar alimentos saludables.	<ul style="list-style-type: none">• Evitar los alimentos altos en sal (sodio).• Seguir una dieta DASH, que es el Enfoque dietético para detener la hipertensión.<ul style="list-style-type: none">– Alta en frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa– Menos alimentos altos en grasas saturadas o azúcares

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Presión arterial elevada, continuación

Cambios en el estilo de vida	Lo que debe hacer
Mantenerse activo.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar una actividad física (ejercicio) fuerte durante un mínimo de 3 a 5 días todas las semanas.• Cada sesión de actividad debe durar entre 30 y 60 minutos.
Evitar los productos del tabaco.	<ul style="list-style-type: none">• No fumar ninguno de los siguientes:<ul style="list-style-type: none">– Cigarrillos– Cigarrillos electrónicos o <i>vapes</i>– Cigarros (puros)• No masticar tabaco.

Tome esto en cuenta:

Los niños que tienen sobrepeso necesitarán el apoyo de su equipo de atención médica para que los ayude a controlar su peso.

¿Qué sucede si la BP elevada de mi niño no mejora?

Si los niveles de BP de su niño no mejoran después de 6 meses, será necesario hacerle algunas pruebas especiales. El equipo de atención médica puede indicar otros tratamientos según los resultados de estas pruebas.

El riesgo de tener hipertensión y de sufrir sus complicaciones es mayor si la BP elevada de su niño continúa con el paso del tiempo. Las complicaciones de la hipertensión pueden incluir las siguientes:

- Dolores de cabeza o problemas de la vista
- Problemas cardíacos
- Accidentes cerebrovasculares
- Problemas renales

¿Qué atención y control necesita mi niño?

Programe consultas regulares de control con el profesional de atención primaria (PCP) de su niño. Es importante que a su niño le controlen los niveles de BP. Si su niño practica las recomendaciones mencionadas aquí para cambiar su estilo de vida, eso le ayudará a reducir el riesgo a largo plazo de las complicaciones que se derivan de una BP elevada. Sin embargo, algunos niños que tienen una BP elevada pueden desarrollar hipertensión. Llame al médico si su niño tiene dolores de cabeza o presenta cambios en la vista.

Esta hoja informativa contiene solo información general: Hable con el médico de su hijo o un miembro de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico que necesita su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.