

Presión arterial alta

(Prehipertensión)

[Elevated blood pressure (pre-hypertension)]



¿Qué es la presión arterial (PA) alta?

La presión arterial (PA) de su hijo es alta, pero no lo suficiente como para considerarse hipertensión. Su hijo tiene lo que se conoce como presión arterial alta (prehipertensión).

El médico le ha diagnosticado a su hijo presión arterial alta teniendo en cuenta lo siguiente:

- Su presión arterial está por encima de los valores normales
Y
- Su presión arterial está por debajo de los niveles que se consideran hipertensión (PA muy alta)
Y
- Su hijo no está tomando medicamentos para la presión arterial (PA).

Por ejemplo:

- Para los adolescentes:
 - Una PA por encima de 130/80 se considera hipertensión.
 - Una PA por debajo de 120/80 se considera normal.
 - En los adolescentes, la PA alta es cuando el número superior está entre 120 y 130.
- En el caso de los niños más pequeños, los valores que se consideran altos son más bajos que en los adolescentes. Tanto el valor superior como el valor inferior pueden estar altos.

¿Cuál es el tratamiento para la presión arterial alta?

La mayoría de las veces, su hijo no necesitará medicamentos de presión para tratar la presión arterial alta. En cambio, el equipo de atención médica le recomendará hacer cambios de estilo de vida. Algunos de estos cambios se enumeran en la tabla a continuación y continúan en la página 2.

Cambio de estilo de vida	Lo que debe hacer
Elegir alimentos saludables.	<ul style="list-style-type: none">• Evitar los alimentos con alto contenido de 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 de estilo de vida	Lo que debe hacer
Mantenerse activo.	<ul style="list-style-type: none">• Hacer alguna actividad física (ejercicio) de alta intensidad durante un mínimo de 3 a 5 días por semana.• Cada sesión de actividad física debe durar entre 30 y 60 minutos.
No consumir productos del tabaco.	<ul style="list-style-type: none">• No fumar:<ul style="list-style-type: none">– Cigarrillos– Cigarrillos electrónicos o <i>vapes</i>– Cigarros (puros)• No masticar tabaco.

Tome esto en cuenta:

Los niños con sobrepeso necesitarán el apoyo de su equipo de atención médica para controlar su peso.

¿Qué sucede si la presión arterial de mi hijo no mejora?

Si la presión arterial de su hijo no mejora después de 6 meses, será necesario hacer algunas pruebas especiales. El equipo de atención médica podrá indicar otros tratamientos según los resultados de estas pruebas.

El riesgo de hipertensión y de sus complicaciones es mayor si la presión arterial alta de su hijo persiste con el tiempo. Algunas complicaciones de la hipertensión:

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

¿Qué atención de seguimiento necesita mi hijo?

Programe consultas periódicas con el médico de atención primaria (PCP, en inglés) de su hijo. Es importante que controlen su presión arterial. Seguir estas pautas de cambios en su estilo de vida ayudará a disminuir el riesgo de complicaciones a largo plazo asociadas con la presión alta. No obstante, algunos niños con presión arterial alta pueden llegar a tener hipertensión. Llame al médico si su hijo tiene dolores de cabeza o 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.