

Presión alta y el riñón

¿Qué es la presión alta y cómo se diagnostica?

La presión alta, también llamada **hipertensión**, es un aumento en la presión dentro de los vasos sanguíneos. Una presión normal para adultos es 120/80, a la que un proveedor de atención médica se referirá como “120 sobre 80”. El primer número es la **presión sistólica**, y representa la presión a medida que el corazón late y empuja la sangre a través de los vasos sanguíneos. El número inferior es la **presión diastólica**, y representa la presión a medida que los vasos sanguíneos se relajan entre los latidos del corazón.

Es importante identificar la presión alta porque la hipertensión puede dañar varios órganos, como el corazón y provocar un ataque cardíaco, el cerebro y provocar un derrame o los riñones y causar insuficiencia renal. Un proveedor de atención médica diagnostica presión alta cuando la presión sistólica está constantemente por encima de 140 o la presión diastólica está constantemente por encima de 90. La mayoría de las causas de la presión alta se desconocen. Sin embargo, la presión alta se puede dar en su familia. Factores ambientales también pueden provocar un aumento de la presión, como el exceso de sal en la dieta, el tabaquismo y la obesidad.

¿Cuáles son las señales de las enfermedades de los riñones?

Se pueden presentar una variedad de síntomas con hipertensión grave o en las últimas etapas, como dolores de cabeza, falta de aire, dolor de pecho, náuseas y vómitos y fatiga. Sin embargo, la mayoría de las personas con presión alta no tienen síntomas.

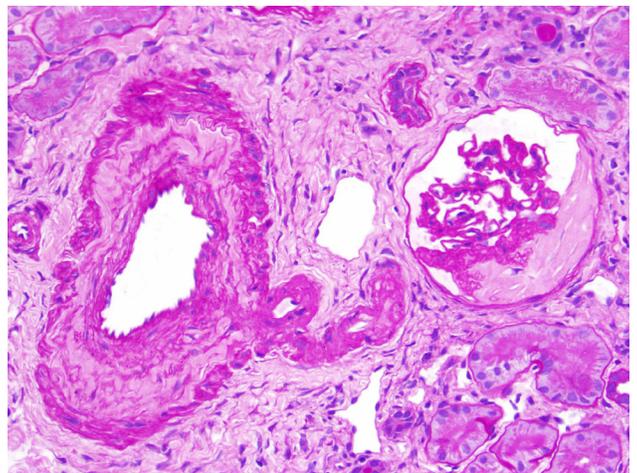
¿Cómo afecta la presión alta a los riñones?

Cuando la presión es alta, los vasos sanguíneos se dilatan para que la sangre fluya más fácilmente. Con el tiempo, este estiramiento deja cicatrices y debilita los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, incluyendo los del riñón. Esto reduce la capacidad de los riñones para funcionar correctamente, y estos pueden dejar de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

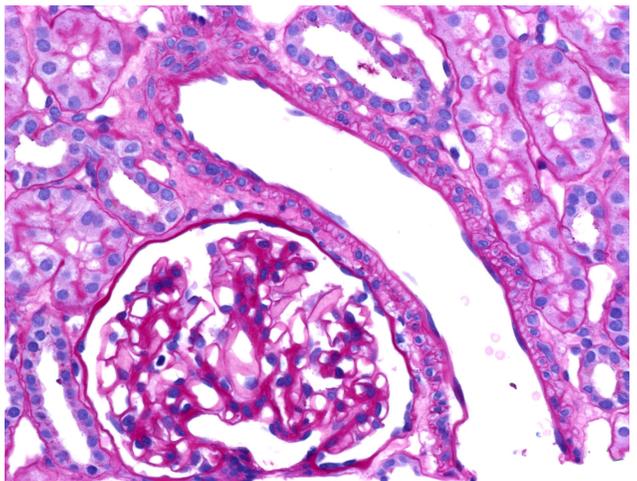
La presión alta es la segunda causa principal de insuficiencia renal en los Estados Unidos después de la diabetes. Las enfermedades de los riñones se diagnostican con análisis de orina y de sangre.

La mejor manera de retrasar o prevenir las enfermedades de los riñones por presión alta es tomar medidas para reducir la presión. Esto incluye una combinación de medicamentos y cambios en el estilo de vida, como:

- Comer sano
- Mantener un peso saludable
- Controlar el estrés
- Estar físicamente activo
- No fumar



Arteria engrosada y glomérulo dañado



Arteria y glomérulo normales