

El Vínculo Entre La Hipertensión Y La Enfermedad Cardíaca: Estrategias De Prevención Y Manejo

The Link between Hypertension and Heart Disease: Prevention and Management Strategies

Fecha de recibido: 01-Mar-2023, Manuscript No. IPADM-23-13615; **Fecha del Editor asignado:** 03-Mar-2023, PreQC No. IPADM-23-13615 (PQ); **Fecha de Revisados:** 17-Mar-2021, QC No. IPADM-23-13615; **Fecha de Revisado:** 21-Mar-2023, Manuscript No. IPADM-23-13615(R); **Fecha de Publicación:** 28-Mar-2023, DOI: 10.36648/1698-9465.23.19.1588

Filip Jakub*

Department of Hypertension, National Institute of Cardiology, Warsaw, Poland

***Correspondencia:**
Filip Jakub

✉ filipjakub@gmail.com

Introducción

La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, es una afección en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es constantemente elevada. Si no se controla, la hipertensión puede dañar las arterias y provocar una variedad de problemas de salud, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades renales. Afortunadamente, existen varias estrategias de prevención y control que las personas pueden adoptar para reducir el riesgo de hipertensión y mantener una presión arterial saludable. Control regular: el control regular de la presión arterial es importante para identificar y controlar la hipertensión. Las personas pueden medir su presión arterial en casa con un monitor de presión arterial o visitando regularmente a un profesional de la salud. Una dieta saludable: una dieta saludable que sea rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de hipertensión [1].

Las personas deben tratar de limitar su ingesta de sodio, grasas saturadas y trans, y azúcares añadidos. Ejercicio Regular: La actividad física regular puede ayudar a bajar la presión arterial y reducir el riesgo de hipertensión. La American Heart Association recomienda al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana. Reducción del estrés: el estrés crónico puede provocar hipertensión, por lo que las personas deben adoptar prácticas para reducir el estrés, como el ejercicio, la meditación y técnicas de respiración profunda. Limite el consumo de alcohol y cafeína: tanto el alcohol como la cafeína pueden aumentar la presión arterial, por lo que las personas deben limitar su consumo para reducir el riesgo de hipertensión. Deje de fumar: fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares [2].

Formas más efectivas de reducir el riesgo

Por lo tanto, dejar de fumar es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de hipertensión y otros problemas de salud relacionados. Tome los medicamentos recetados: si a una

persona se le diagnostica hipertensión, su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para ayudar a bajar la presión arterial. Es importante tomar estos medicamentos según las indicaciones y asistir a citas de seguimiento periódicas con un profesional de la salud. Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte en todo el mundo, pero existen varias estrategias de prevención y control que las personas pueden adoptar para reducir su riesgo y controlarlas. la condición. Estas son algunas estrategias clave: Una dieta saludable: una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y trans, colesterol y sodio puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Las personas deben aspirar a seguir una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables como los ácidos grasos omega-3 [3].

Actividad física regular

Ejercicio Regular: La actividad física regular puede ayudar a bajar la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La American Heart Association recomienda al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana. Controle el estrés: el estrés crónico puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, por lo que las personas deben adoptar prácticas para reducir el estrés, como el ejercicio, la meditación y técnicas de respiración profunda. Dejar de fumar: Fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, por lo que dejar de fumar es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Limite el consumo de alcohol: el consumo excesivo de alcohol puede aumentar la presión arterial y provocar enfermedades cardíacas, por lo que las personas deben limitar su consumo a no más de una bebida por día para las mujeres y dos bebidas por día para los hombres [4].

La obesidad aumenta el riesgo

Mantenga un peso saludable: tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, por lo que

las personas deben tratar de mantener un peso saludable a través del ejercicio regular y una dieta saludable. Controle las condiciones de salud existentes: las personas con condiciones de salud existentes, como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes, deben trabajar con su proveedor de atención médica para controlar su condición y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Tome los medicamentos recetados: si a una persona se le diagnostica una enfermedad cardíaca, su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para ayudar a controlar su afección. Es importante tomar estos medicamentos según las indicaciones y asistir a las citas regulares de seguimiento con un profesional de la salud [5].

Conclusión

En conclusión, la hipertensión es un factor de riesgo significativo para la enfermedad cardíaca, pero existen varias estrategias de prevención y control que las personas pueden adoptar para reducir su riesgo y controlar la afección. El ejercicio regular, una dieta saludable, la reducción del estrés y el control regular de la presión arterial son algunas de las estrategias clave para prevenir y controlar la hipertensión. Además, las personas deben tratar de mantener un peso saludable, limitar el consumo de alcohol y cafeína, dejar de fumar y tomar los medicamentos recetados si se les diagnostica hipertensión. Al adoptar estas estrategias, las personas pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

relacionadas con la hipertensión y mantener un corazón saludable. Es importante trabajar con un profesional de la salud para desarrollar un plan individualizado de prevención y control de la hipertensión y las enfermedades del corazón.

Referencias

1. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *Lancet*. 2005;365(9455):217-23.
2. Bundy JD, Li C, Stuchlik P, Bu X, Kelly TN, Mills KT, et al. Systolic blood pressure reduction and risk of cardiovascular disease and mortality: a systematic review and network meta-analysis. *JAMA cardiol*. 2017;2(7):775-81.
3. Anderson AH, Yang W, Townsend RR, Pan Q, Chertow GM, Kusek JW, et al. Time-updated systolic blood pressure and the progression of chronic kidney disease: a cohort study. *Ann Intern Med*. 2015;162(4):258-65.
4. Reynolds K, Gu D, Muntner P, Kusek JW, Chen J, Wu X, et al. A population-based, prospective study of blood pressure and risk for end-stage renal disease in China. *J Am Soc Nephrol*. 2007;18(6):1928-35.
5. Cheung AK, Rahman M, Reboussin DM, Craven TE, Greene T, Kimmel PL, et al. Effects of intensive BP control in CKD. *J Am Soc Nephrol*. 2017;28(9):2812-23.