

Hablemos Acerca De...

Presión arterial alta en los niños

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias, los vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. Hay muchas razones diferentes por las que esta fuerza puede aumentar. Cuando esto sucede, se le llama **presión arterial alta** (también conocida como hipertensión).

Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar daño en las arterias de su niño, lo cual reduce el flujo sanguíneo a sus órganos y hace que el corazón trabaje con más fuerza. Si no se controla, la presión arterial alta puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica la presión arterial alta?

El proveedor de atención médica de su niño controlará la presión arterial de su niño en cada cita médica. Se envolverá un brazalete en el brazo del niño para medir su presión arterial. El brazalete se conecta a una máquina o medidor que bombea aire hacia el interior del brazalete. El brazalete se infla para detener el flujo de sangre. La presión arterial se mide a medida que el aire se libera lentamente desde el brazalete y la sangre comienza a fluir nuevamente por los vasos sanguíneos.

El proveedor de atención médica de su niño mencionará si la presión arterial de su niño es normal o no, si es presión alta inconstante o si está alta para su edad, estatura y sexo. Si la presión arterial es alta o alta inconstante, se controlará varias veces para ver si la presión arterial alta se presenta con regularidad.



La medida de la presión arterial se expresa con dos números y, por lo general, se escribe como **120 / 80 mm Hg** (o 120 sobre 80 milímetros de mercurio). El primer número es la presión **sistólica**, o la fuerza de la sangre que ocurre durante los latidos del corazón. El segundo número es la presión **diastólica**, o la fuerza de la sangre entre los latidos del corazón.

¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?

En los adultos, la presión arterial alta se desarrolla durante el transcurso de muchos años. A esto se le denomina **presión arterial alta primaria (o esencial)**. En los niños, es más común que la presión arterial alta sea causada por una condición médica, como una enfermedad renal o cardíaca. A esto se le llama **presión arterial alta secundaria**. Algunas cosas pueden aumentar el riesgo de que su niño sufra de presión arterial alta. A esto se le llama factores de riesgo.

Los factores de riesgo **que pueden cambiarse** incluyen:

- No realizar actividad física
- Tener sobrepeso u obesidad
- Llevar una dieta con un alto contenido de sal o grasa
- Fumar
- Tener estrés o ansiedad

Los factores de riesgo que **no pueden cambiarse** incluyen:

- Antecedentes médicos familiares
- Origen étnico o raza
- Afecciones médicas

¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial alta?

La presión arterial alta no causa síntomas en la mayoría de los niños o adultos. Sin embargo, a veces los niños con presión arterial alta pueden tener:

- Dolores de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Visión borrosa
- Sangrado nasal

¿Cómo se trata la presión arterial alta?

Si su niño tiene presión arterial alta primaria, el proveedor de atención médica recomendará cambios sencillos que usted y su niño pueden realizar en casa. Estos incluyen:

- **Estar activo todos los días.** Hacer actividad física regularmente es una de las mejores maneras de mantener la presión arterial alta bajo control. Estimule a su niño para que realice actividad física durante al menos 60 minutos todos los días.
- **Control del peso.** Tener sobrepeso puede aumentar la presión arterial de su niño. Perder aunque sea unas pocas libras puede disminuir la presión arterial de su niño y ayudar a mantenerla bajo control.
- **Dieta.** Llevar una dieta saludable que incluya de 8 a 10 porciones de frutas y vegetales frescos todos los días puede disminuir la presión arterial de su niño. Reducir el consumo de sal, bebidas endulzadas con azúcar y alimentos precocidos que vienen en latas, cajas y bolsas, también será beneficioso. Pídale al proveedor de atención médica de su niño una copia del folleto informativo de Intermountain la **Presión arterial alta y la dieta DASH (High Blood Pressure and DASH Diet)**, para obtener sugerencias sobre opciones alimenticias buenas para la familia y con bajo contenido de sodio.



- **Fumar.** El humo y la nicotina de los cigarrillos, vapeos, cigarrillos electrónicos y hookahs pueden causar daño en las arterias de su niño y aumentar la presión arterial. Lo mejor que usted puede hacer por su salud y la de su niño es dejar de consumir nicotina y tabaco. Pídale a su proveedor de atención médica una copia del folleto de Intermountain **Dejar el tabaco: su viaje a la libertad (Quitting Tobacco: Your Journey to Freedom)**, para ayudarle a dejar el hábito.



- **El estrés.** Enseñe a su niño algunas formas saludables de lidiar con el estrés. Hacer ejercicio, bailar, tocar un instrumento o realizar actividades artísticas o manualidades son algunas formas saludables para que los niños y los adolescentes expresen sus emociones.

Si estos cambios sencillos no son suficientes para controlar la presión arterial alta primaria de su niño, es posible que se recomienden medicamentos. Es muy importante que su niño tome el medicamento para la presión arterial todos los días, aunque no parezca estar enfermo.

A veces, la presión arterial de su niño se mantendrá alta, aunque se hagan cambios en los medicamentos, la dieta y el ejercicio. Si este es el caso y su niño tiene otros problemas de salud, puede ser necesario realizar más pruebas para encontrar la mejor manera de controlar la presión arterial alta de su niño.

Si su niño tiene presión arterial alta secundaria, puede necesitar exámenes de sangre y de orina, y un ultrasonido para evaluar y controlar la afección médica que está causando la presión arterial alta.

Si la presión arterial alta de su niño no se trata, podría causar daño a su corazón, riñones, ojos y otros órganos.

High Blood Pressure in Children

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

