

# Presión Arterial Alta

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una de las principales causas de insuficiencia renal. En el caso de los adultos, las lecturas de presión arterial deben encontrarse bajo 120/80. La presión arterial alta provoca daño a los riñones dado que lesiona las unidades trabajadoras de los riñones (llamadas nefronas). Las nefronas se dañan debido a la tensión prolongada provocada por la presión arterial alta, generalmente durante años. Es importante tener en cuenta que el control de su presión arterial alta puede hacer más lento el avance de la enfermedad renal o prevenirla.

Usted puede tomar algunas medidas para controlar su presión arterial. Es importante que realice sólo los cambios en su estilo de vida que le recomiende el médico.

- Visite a su médico regularmente, incluso si se siente bien
- Pídale a su médico que le enseñe a medir su presión arterial
- Controle su presión arterial con la frecuencia que le indique el médico y mantenga un gráfico de las lecturas
- Tome todos los medicamentos tal como se lo indiquen e informe a su médico inmediatamente si experimenta algún efecto secundario
- Restrinja el consumo de sal o de sodio si se lo indica el médico
- Haga ejercicios regularmente (después de consultar a su médico)
- Baje de peso si tiene sobrepeso
- Disminuya el estrés con métodos de relajación y/o con asesoría
- Deje de fumar
- Limite el consumo de alcohol y cafeína

AL03009ASP 5/06

**Baxter**

**Baxter Healthcare Corporation**  
Renal Division  
1620 Waukegan Road  
McGaw Park, Illinois, 60085