

# Health Notes/Notas de Salud

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

## HIGH BLOOD PRESSURE – October 2018

About one-third of US adults ages 40 to 59 can be classified as having high blood pressure, also called hypertension, and nearly two out of every three Americans over 60 have it. But high blood pressure is increasingly common across all age groups and ethnicities. High blood pressure damages the heart, blood vessels, kidneys, brain, and other organs and can lead to heart attack, stroke, heart failure, and kidney failure. It also increases the risk for dementia.

Among Mexican Americans age 20 and older, about 30 percent of men and women have high blood pressure. Of those with hypertension, fewer Mexican Americans (40 percent) are being treated than non-Hispanic whites (55 percent) and non-Hispanic African-Americans (48 percent). Notably, Puerto Rican Americans had the highest hypertension-related death rate among all Hispanic subpopulations.

High blood pressure/hypertension is not inevitable, however. There are steps you can take to help avoid it, as well as many effective ways to monitor and treat it.

### **Symptoms of High Blood Pressure**

High blood pressure usually has no symptoms, and even a person with very high blood pressure may feel okay. Nosebleeds, headaches, breathlessness, a chronically red face, or angry outbursts are not symptoms of hypertension (though anger does temporarily raise blood pressure). A heart attack or stroke may actually be the first sign of high blood pressure. The only way to know if you have high blood pressure is to be tested.

### **BLOOD PRESSURE GUIDELINES**

*Normal:* less than 120 systolic and less than 80 diastolic

*Elevated blood pressure:* 120-129 systolic and less than 80 diastolic

*Stage 1 hypertension:* 130-139 systolic or 80-89 diastolic

*Stage 2 hypertension:* 140 or higher systolic or 90 or higher diastolic

American College of Cardiology, 2017

\*When the numbers for systolic and diastolic pressure fall into different categories, the higher number is used to classify your blood pressure

### **Measuring High Blood Pressure**

Blood pressure is expressed as two numbers, for example, 120/80. The first number is called systolic pressure. It indicates the force of blood in the arteries when the heart beats. The second number is diastolic pressure, the force of blood between heartbeats while the heart refills. Systolic pressure usually increases with age. Persistently high blood pressure can lead to heart failure.

### **Stages of Hypertension**

Guidelines for preventing and treating hypertension are developed by expert panels of doctors to guide your doctor in helping you to control your blood pressure. Guidelines draw on current research and understanding to recommend strategies for treating and preventing high blood pressure, such as medication and lifestyle adjustments. For example, if you are in

# Health Notes/Notas de Salud

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

the *elevated blood pressure* category, your doctor will likely recommend that you have your blood pressure checked more frequently and take steps to lower it. You may need to cut down on sodium, follow a healthy diet, lose weight if you are overweight, and get regular exercise.

## Diagnosing High Blood Pressure

Blood pressure usually is not measured optimally, however, even in doctor's offices. This is because blood pressure is generally higher in the early morning hours and can go up and down multiple times in a single day. It depends on such things as what you are doing, what you are experiencing, and what is happening with your health.

Also, some people get what is known as *white coat* hypertension, in which blood pressure rises simply from being in the doctor's office. Your doctor may ask you to check your pressure yourself with a home monitor (under \$100) and to keep a record of your readings to detect spikes in pressure. Checking your own blood pressure can also help motivate you to stick to a treatment plan.

## Causes and Risk Factors

### Stress

There is little evidence that prolonged stress causes hypertension. Blood pressure is created by the pumping of your heart, and it varies depending on your activity level, level of stress, and many other factors. But after it rises for some specific reason, it should go back down—staying elevated is not normal and should be evaluated by a doctor. Ask your doctor about techniques that can help you manage stress, such as meditation and relaxation exercises.



### Being Overweight

Thin people can have hypertension but being overweight greatly increases the risk. Losing even a few pounds can lower blood pressure. Weight loss achieved through a healthy diet and exercise can sometimes control high blood pressure so that drugs are not necessary or are needed at lower doses.

### Sleep Problems

Sleep apnea is a common disorder that causes interruptions in breathing during sleep. It is a chronic condition that often goes undiagnosed unless you have excessive sleepiness during the day, or someone else notices that you snore loudly or breathe fitfully during the night.

Untreated sleep apnea is associated with multiple health risks and complications, and roughly half of all people with sleep apnea have high blood pressure. Sleep apnea also increases the risk for obesity and diabetes, as well as other conditions that can cause or worsen high blood pressure.

# Health Notes/Notas de Salud

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

The good news is that sleep apnea can be controlled—talk with your doctor about having a sleep study, which can diagnose apnea.

## Salt

Though the experts continue to argue about sodium (a component of salt), it is clear that a high-sodium diet increases the risk of hypertension. Sodium increases blood pressure because it causes your body to hold on to excess fluid that adds stress to your heart. The American Heart Association states that a daily limit of just 1,500 milligrams of sodium (less than a teaspoon of salt) is desirable for people with high blood pressure and those at higher risk for it.

To keep your sodium intake low, eat mostly unprocessed foods such as fruits, vegetables, and meat prepared at home because unprocessed foods have very little sodium, and ask for less salt in restaurants.

## Tobacco

Smoking increases blood pressure. Giving up smoking is the single most important step you can take to prevent high blood pressure, or lower

it if you have it already.

## Alcohol

The advice is the same for people with and without hypertension: drink alcohol in moderation. For a man, that means no more than two drinks daily; for a woman, one drink. People over 65 should drink even less. A drink is defined as 1.5 ounces of 80- proof spirits, 5 ounces of wine, or 12 ounces of beer. Heavy drinking can raise your blood pressure and increase the risk of cardiovascular disease. If you are taking blood pressure medication, talk with your doctor about possible interactions with alcohol.

## Pain Relievers

There is evidence that all over-the-counter pain relievers— aspirin, acetaminophen, naproxen, and ibuprofen—can cause blood pressure to rise. If you have hypertension and take any of these drugs regularly for pain relief, talk with your doctor about your options. Women taking pain relievers daily may be especially susceptible to a rise in blood pressure.

EDITORIAL BOARD,  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY SCHOOL OF PUBLIC HEALTH  
Chair: John Edward Swartzberg, MD, FACP  
Clinical Professor  
Associate Chair: Marlon Maus, MD, DrPH, FACS  
Adjunct Professor

To subscribe to the UC Berkeley Wellness Letter and the UC Berkeley Health After 50 Newsletter visit [HealthAndWellnessAlerts.Berkeley.Edu](http://HealthAndWellnessAlerts.Berkeley.Edu).

The Transamerica Center for Health Studies® (TCHS) – a division of the Transamerica Institute® – is focused on empowering consumers and employers to achieve the best value and protection from their health coverage, as well as the best outcomes in their personal health and wellness. The Transamerica Institute® is a nonprofit, private foundation funded by contributions from Transamerica Life Insurance Company and its affiliates, as well as unaffiliated third parties. None of the contributors are major medical insurers.

Traducción: Dra. Emilia Picazo

# Health Notes/Notas de Salud

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL – octubre 2018

Cerca de un tercio de los estadounidenses de 40 a 59 años pueden clasificarse como hipertensos, es decir, que sufren de presión arterial alta (también llamada hipertensión arterial o simplemente "hipertensión"), y casi dos de cada tres estadounidenses mayores de 60 años la padecen. Sin embargo, la hipertensión es cada vez más frecuente en todos los grupos de edad y de origen étnico. La hipertensión daña el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, el cerebro y otros órganos, y puede ocasionar infartos del miocardio (ataques cardíacos), apoplejía ("derrame cerebral" o accidente vascular cerebral) y falla de los riñones. También aumenta el riesgo de demencia.

Entre los hombres y mujeres mexicanoestadounidenses de 20 años en adelante, cerca de 30 por ciento de presión arterial alta. Entre las personas con hipertensión, hay menos mexicanoestadounidenses bajo tratamiento (40 por ciento) que blancos no hispanos (55 por ciento) y afroamericanos no hispanos (48 por ciento). Notablemente, entre las subpoblaciones de hispanos en los Estados Unidos, los puertorriqueños tienen la tasa más alta de muerte relacionada con la hipertensión.

No obstante lo anterior, la hipertensión o presión arterial alta no es inevitable. Hay medidas que usted puede adoptar para contribuir a evitarla, así como muchas formas eficaces de vigilarla y tratarla.

### Síntomas de la hipertensión

La hipertensión no suele causar síntomas, e incluso una persona con la presión arterial muy alta puede sentirse normal. El sangrado por la nariz, el dolor de cabeza, la falta de aire, la cara enrojecida o los accesos de ira no son síntomas

de hipertensión (aunque el enojo sí eleva temporalmente la presión arterial). Un infarto del miocardio o un derrame cerebral pueden ser los primeros indicios de hipertensión. La única forma de saber si usted tiene hipertensión es medir la presión arterial.

### Cómo se mide la hipertensión

La presión arterial se expresa con dos números, por ejemplo, 120/80. El primer número se llama presión sistólica. Indica la fuerza que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos (arterias) cuando late el corazón. El segundo número es la presión diastólica, la fuerza de la sangre entre un latido y otro, mientras el corazón se vuelve a llenar. La presión sistólica por lo común aumenta con la edad. La presión arterial elevada persistentemente puede ocasionar insuficiencia cardíaca (falla del corazón).

### DEFINICIONES SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

*Normal:* presión sistólica menor de 120 y presión diastólica menor de 80.

*Presión arterial elevada:* presión sistólica de 120 a 129 y presión diastólica menor de 80.

*Hipertensión en etapa 1:* presión sistólica de 130 a 139, o presión diastólica de 80 a 89.

*Hipertensión en etapa 2:* presión sistólica de 140 o más, o presión diastólica de 90 o más

American College of Cardiology, 2017

\*Cuando las cifras para la presión sistólica y la diastólica corresponden a diferentes categorías, se usa la cifra más alta para clasificar su presión arterial



# Health Notes/Notas de Salud

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

## Etapas de la hipertensión

Hay guías desarrolladas por grupos de expertos para la prevención y el tratamiento de la hipertensión, a fin de orientar a su médico para controlar su presión arterial. Las guías se apoyan en las investigaciones y los conocimientos actuales para recomendar estrategias de tratamiento y prevención de la hipertensión, como medicamentos y cambios en los *hábitos*. Por ejemplo, si usted está en la categoría de *presión arterial elevada*, probablemente su médico le recomiende que le tomen la presión arterial con más frecuencia y que adopte ciertas medidas para reducirla.

Puede ser necesario que disminuya su ingestión de sodio, que siga una alimentación saludable, que adelgace si tiene sobrepeso y que haga ejercicio con regularidad.

## Cómo se diagnostica la hipertensión

Con frecuencia, la presión arterial no se mide en forma óptima, ni siquiera en los consultorios médicos. Esto se debe a que la presión arterial por lo general es más alta en las primeras horas de la mañana y puede subir y bajar muchas veces a lo largo del día. Depende de factores tales como las actividades que usted realice, lo que sucede a su alrededor y su estado de salud. Además, algunas personas presentan la llamada *hipertensión de la bata blanca o seudohipertensión de consultorio*, en que la presión arterial sube por el solo hecho de estar en el consultorio del médico. Por ello, su médico podría pedirle que se mida la presión arterial usted mismo con un aparato de medición casero o tensiómetro (que suelen costar menos de USD 100) y lleve un registro de las mediciones, para detectar "picos" o subidas bruscas de las cifras. Revisar su presión usted mismo también podría motivarlo para apegarse al plan de tratamiento.

## Causas y factores de riesgo

### Estrés

Hay pocas pruebas de que el estrés prolongado cause hipertensión. La presión arterial se genera por el bombeo del corazón y varía según el nivel de actividad, el nivel de estrés y muchos otros factores. No obstante, después de que aumenta por alguna razón en particular, debería volver a lo normal; que se mantenga elevada no es normal, y un médico debería evaluarlo. Pregunte a su médico sobre técnicas que puedan servirle para controlar el estrés, como la meditación y los ejercicios de relajación.



### Sobrepeso

Las personas delgadas pueden tener hipertensión, pero el exceso de peso aumenta considerablemente el riesgo. Bajar aunque sea algunas libras puede reducir la presión arterial. La pérdida de peso que se logra con una dieta saludable y ejercicio a veces puede controlar la hipertensión, de tal modo que no sean necesarios los medicamentos o se necesiten en dosis menores.

# Health Notes/Notas de Salud

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

## *Trastornos del sueño*

La apnea del sueño es un trastorno común que ocasiona interrupciones en la respiración al dormir. Es un padecimiento crónico que muchas veces no se diagnostica, a menos de que usted muestre somnolencia excesiva durante el día, o que otra persona le informe que usted ronca ruidosamente o respira de manera entrecortada durante la noche.

Si no se trata, la apnea del sueño se asocia con múltiples riesgos de salud y complicaciones. Cerca de la mitad de las personas con apnea del sueño tienen hipertensión. Además, la apnea del sueño aumenta el riesgo de obesidad y diabetes, así como de otros trastornos que pueden ocasionar hipertensión o agravarla.

La buena noticia es que la apnea del sueño puede controlarse. Pregunte a su médico si pueden hacerle un estudio del sueño, que podría diagnosticar apnea.

## *Sal*

Aunque los expertos siguen debatiendo respecto al sodio (integrante de la sal), está claro que una dieta rica en sodio aumenta el riesgo de hipertensión. El sodio eleva la presión arterial porque hace que el organismo retenga un exceso de líquidos, lo cual aumenta la resistencia al trabajo del corazón. La American Heart Association señala que es deseable una ingestión máxima diaria de tan solo 1,500 miligramos de sodio (menos de una cucharadita de sal) para las personas con hipertensión y las que tienen un alto riesgo de padecerla.

Para mantener su ingestión de sodio en niveles deseables, consuma sobre todo alimentos no procesados, como frutas, verduras y carne o

pescado preparados en casa, ya que los alimentos no procesados tienen muy poco sodio, y pida menos sal en los restaurantes.

## *Tabaco*

Fumar aumenta la presión arterial. Dejar de fumar es, por sí solo, la medida más importante que usted puede tomar para prevenir la hipertensión o reducir sus cifras si ya es hipertenso.

## *Alcohol*

La recomendación es la misma para las personas con y sin hipertensión: si bebe alcohol, hágalo con moderación. Para los hombres, eso significa no más de dos bebidas estándar al día; para las mujeres, no más de una. Las personas mayores de 65 años deben beber todavía menos. Una bebida estándar se define como 1.5 onzas (aproximadamente 40 ml) de bebidas espirituosas al 40 por ciento, 5 onzas (140 ml) de vino o 12 onzas (330 ml) de cerveza. El consumo intenso de alcohol puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Si usted toma medicamentos para la hipertensión, hable con su médico sobre las posibles interacciones con el alcohol.

## *Medicamentos para el dolor*

Hay pruebas de que los analgésicos de venta libre (aspirina, paracetamol, naproxeno e ibuprofeno) pueden elevar la presión arterial. Si usted tiene hipertensión y toma alguno de estos medicamentos regularmente para aliviar el dolor, hable con su médico sobre sus opciones. Las mujeres que toman analgésicos todos los días pueden ser especialmente susceptibles a un aumento en la presión arterial.