



Hormones and Hypertension

What is hypertension?

Hypertension, or high blood pressure, is a main cause of cardiovascular disease, which may lead to death. Hypertension greatly raises your risk of heart attack, stroke or kidney failure. Since people with hypertension often have no symptoms, it has been called “the silent killer.”

As blood flows through the body, it pushes against the walls of the arteries that carry it. This force in the arteries is the blood pressure. The measurement of blood pressure includes systolic and diastolic readings. An example is 120/80 mm Hg. The first number is the systolic pressure as the heart contracts. The second number is the diastolic pressure when the heart relaxes between contractions.

Hypertension is a rise in blood pressure above the normal level. Normal blood pressure is below 120/80 mm Hg. If your systolic blood pressure is 120 to 139 mm Hg or your diastolic blood pressure is 80 to 89 mm Hg, you are “prehypertensive.” If your blood pressure is always at least 140/90 mm Hg, you have hypertension.

About 50 million adults in the United States have hypertension. It is more common among African Americans and persons from low socioeconomic levels. For all races, the chances of having hypertension rise with age.

What causes hypertension?

There are two types of hypertension—primary and secondary. Most hypertension is the primary type. Its cause is unknown, but genetics and things such as high salt intake, obesity, tobacco, and alcohol have a part. Hormones made in the kidney and in blood vessels play a key role in the start and maintenance of primary hypertension.

Secondary hypertension occurs with another disease, such as kidney disease, and certain hormonal disorders such as Cushing’s syndrome. Use of steroid hormones to treat a different medical problem is another cause of secondary hypertension.

How is hypertension treated?

Although there is no cure for primary hypertension, more than 80 medications are available to reduce blood pressure. Doctors often prescribe medication and lifestyle changes.

Depending on its cause, surgery or medications that affect specific hormones in the body can cure secondary hypertension.

What should you do with this information?

If your doctor diagnoses hypertension, you can control it with medication and lifestyle changes.

After a hypertension diagnosis, you should have regular blood pressure checks to see how well

Recommendations for Lifestyle Changes

- Keep a healthy weight (body mass index of 18.5 to 24.9).
- Reduce the amount of saturated and total fat in your diet. Eat lots of fruits and vegetables, and choose low-fat dairy products.
- Reduce salt in your diet.
- Exercise (e.g., brisk walking) at least 30 minutes a day, most days of the week.
- Limit alcohol intake (men: no more than 2 drinks a day; women and light-weight men: no more than 1 drink a day).

Source: National High Blood Pressure Education Program (NHLBI/NIH/DHHS)

your treatment is working. The goal is to lower your systolic blood pressure to under 140 mm Hg and to lower your diastolic blood pressure to under 90 mm Hg. If you have diabetes or kidney disease, the goal is to lower your blood pressure to under 130/80 mm Hg.

Resources

American Heart Association:
www.americanheart.org

Hypertension Education Foundation:
www.hypertensionfoundation.org

MEDLINE Plus:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/highbloodpressure.html>

National Heart, Lung, and Blood Institute: www.nhlbi.nih.gov

To measure blood pressure at home:
www.familydoctor.org/handouts/128.html

EDITORS:

Robert M. Carey, MD, MACP
William Young, MD

March 2004

For more information on how to find an endocrinologist, download free publications, translate this fact sheet into other languages, or make a contribution to The Hormone Foundation, visit www.hormone.org/bilingual or call 1-800-HORMONE. The Hormone Foundation, the public education affiliate of The Endocrine Society (www.endo-society.org), serves as a resource for the public by promoting the prevention, treatment, and cure of hormone-related conditions. This page may be reproduced non-commercially by health care professionals to share with patients. Translation by MEDI-FLAG Corp.



Las hormonas y la hipertensión

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión, o presión sanguínea alta, es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares que, con el tiempo, pueden producir la muerte. La hipertensión aumenta grandemente el riesgo de que usted sufra un ataque cardíaco, un derrame o un fallo renal; se le da el nombre de “asesino silencioso” porque la gente con presión alta puede no tener ningún síntoma.

La sangre, a medida que circula por los vasos sanguíneos, ejerce una fuerza sobre las paredes de las arterias. Esta fuerza es la que se denomina presión sanguínea o presión arterial. La medida de la presión sanguínea incluye dos mediciones y se escribe, por ejemplo, como 120/80 mm Hg. El primer número es la presión sistólica, o sea la presión sanguínea a medida que el corazón se contrae. El segundo número es la presión diastólica, que representa la presión cuando el corazón reposa entre contracciones.

Hipertensión es cuando la presión sanguínea sube hasta exceder el nivel normal. La presión sanguínea normal es de menos de 120/80 mm Hg. Si su presión sistólica es de 120 a 139 mm Hg o su presión diastólica es de 80 a 89 mm Hg, usted es una persona “prehipertensiva”. Si su presión sanguínea constante es de 140/90 mm Hg o más, usted tiene hipertensión.

En los Estados Unidos, hay aproximadamente 50 millones de adultos que tienen hipertensión. Es más común entre las personas afroamericanas y las personas de pocos medios socioeconómicos. En todas las razas, la incidencia de hipertensión aumenta con la edad.

¿Qué causa la hipertensión?

Hay dos tipos de hipertensión—primaria (esencial) y secundaria. La mayoría de hipertensión es de tipo primario. Aunque se desconoce la causa de la hipertensión esencial, se sabe que hay aspectos hereditarios y ambientales, tales como consumir mucha sal, tener exceso de peso, y usar tabaco y alcohol, que son factores contribuyentes. Las hormonas producidas por los riñones y en los vasos sanguíneos desempeñan un papel importante en el comienzo y continuación de la hipertensión primaria.

La hipertensión secundaria ocurre cuando se presentan otras enfermedades, tales como la insuficiencia renal y ciertas perturbaciones hormonales, tales como el síndrome de Cushing. La hipertensión secundaria también puede ser causada por hormonas esteroides que se empleen para tratar otras enfermedades.

¿Cómo se trata la hipertensión?

Aunque la hipertensión primaria no tiene cura, hay más de 80 medicamentos distintos para reducir la presión alta. Los medicamentos muchas veces se recetan conjuntamente con un cambio en el estilo de vida.

Según la causa, es posible que la hipertensión sea curada por cirugía o por medicamentos que afecten hormonas específicas en el cuerpo.

¿Qué debe hacer usted con esta información?

Si su médico le da el diagnóstico que tiene hipertensión, usted puede controlarla con medicamentos y cambios en su estilo de vida.

Después de haber recibido un

Recomendaciones para cambiar el estilo de vida

- Mantener un peso saludable (índice de masa corporal de 18.5 a 24.9).
- Reducir la cantidad de grasa saturada y grasa total en su régimen de comida. Coma frutas, vegetales y productos lácteos de poca grasa.
- Reducir la sal en las comidas.
- Mantener una actividad física (por ej., caminar rápido) de por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana.
- Limitar el alcohol (Los hombres deben limitarse a 2 bebidas alcohólicas por día y las mujeres y personas de menos peso limitarse a 1 bebida por día).

Fuente: National High Blood Pressure Education Program (NHLBI/NIH/DHHS)

diagnóstico de hipertensión, usted debe revisarse la presión periódicamente para saber qué efecto está teniendo el tratamiento. El objetivo es reducir su presión sistólica a menos de 140 mm Hg y reducir la diastólica a menos de 90 mm Hg. Si usted tiene diabetes o sufre de enfermedad renal, su meta será reducir su presión a menos de 130/80 mm Hg.

Recursos:

Asociación Cardíaca Americana:
www.americanheart.org

Centro para Control de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov/spanish/enfermedades.htm

MEDLINE Plus: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html

Para tomarse la presión en casa:
www.familydoctor.org/handouts/128.html

EDITORES:

Robert M. Carey, MD, MACP
William Young, MD

Marzo 2004

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones de la Internet, traducir esta hoja de datos a otros idiomas, o hacer una contribución monetaria a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org/bilingual o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida por los profesionales médicos que deseen compartirla con sus pacientes, pero no para fines comerciales. Traducción hecha por MEDI-FLAG Corp.

© La Fundación de Hormonas 2004

HIPERTENSIÓN