

# Un síntoma de la presión arterial alta que pasa desapercibido

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La nocturia es un padecimiento que le produce la necesidad de despertarse por la noche para orinar; investigadores encontraron una correlación entre las personas que se levantan una vez por noche o más con la presión arterial alta descontrolada
- › Hay diversos factores que pueden influir en su posible riesgo de presión arterial alta, incluyendo un desequilibrio en la proporción de sodio a potasio, falta de ejercicio y elecciones alimenticias deficientes
- › La alimentación mediterránea o dieta mediterránea pan-asiática modificada resalta el consumo de grasas saludables y deliciosas, así como frutas y verduras frescas, mientras minimiza las grasas sintéticas, lo cual puede ayudar a controlar la presión arterial
- › Incluir el ejercicio de liberación de óxido nítrico puede ayudar a relajar el sistema arterial y contribuir a controlar la presión arterial; puede hacer el ejercicio en casa o trabajo, ya que solo toma cuatro minutos, dos o tres veces al día

La presión arterial es una medida de la fuerza que la sangre puede ejercer cuando genera presión en las arterias. Por lo general, la presión arterial aumenta y disminuye a lo largo del día, pero cuando permanece constantemente alta se convierte en un riesgo significativo, ya que puede dañar la salud cardíaca y causar otros padecimientos.

En 2017, la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) y el Colegio Americano de Cardiología, junto con otras nueve organizaciones de salud,

cambiaron el límite utilizado para diagnosticar la hipertensión arterial de 140/90 a 130/80.<sup>1,2</sup> Este ligero cambio incrementó el número de personas diagnosticadas e incluyó a muchas de las que anteriormente se consideraban saludables.

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, y con base en estas nuevas mediciones, se estima que 103 millones de adultos en los Estados Unidos padecen presión arterial alta.<sup>3</sup>

Puede medir su presión arterial en un consultorio de profesionales de la salud o hacerlo en casa con un sistema de monitoreo de presión arterial.<sup>4</sup>

El número superior de medición de la presión arterial se llama presión arterial sistólica y mide la presión dentro de las arterias con cada latido del corazón. El número inferior se denomina como el número diastólico, que mide la presión en los vasos cuando el corazón se encuentra en reposo.

Ambas medidas son importantes para determinar la cantidad de daño que puede ocurrir con el tiempo en los vasos sanguíneos y en otros sistemas orgánicos. Generalmente, no hay señales de advertencia ni síntomas de presión arterial alta.

La única forma de saberlo con certeza es al medir su presión.<sup>5</sup> Sin embargo, un estudio publicado en la Revista de la Asociación Americana del Corazón,<sup>6</sup> encontró que orinar al menos dos veces por la noche podría ser un síntoma de hipertensión descontrolada.

## **La nocturia puede indicar una presión arterial alta desapercibida**

La nocturia es un padecimiento que le produce la necesidad de despertarse por la noche para orinar. Puede estar relacionado con un alto consumo de líquidos muy tarde por la noche, trastornos del sueño u obstrucción de la vejiga.<sup>7</sup>

Los investigadores del hospital Cedars-Sinai y de la UCLA, intentaron determinar si la micción nocturna era un síntoma posiblemente reversible de hipertensión descontrolada.<sup>8</sup>

Se realizaron entrevistas de salud en las personas y midieron la presión arterial en una gran muestra comunitaria de 1673 hombres de raza negra, entre las edades de 35 a 49 años. Las personas con presión arterial alta fueron 56 % más propensas a levantarse por la noche para orinar.

Encontraron que los hombres con presión arterial alta desatendida tenían un 39 % más de probabilidades de experimentar la nocturia, en comparación con los hombres con presión arterial normal o personas cuya presión arterial alta estaba controlada. Los investigadores concluyeron:<sup>9</sup>

*"La hipertensión descontrolada fue un factor determinante independiente y clínicamente importante de nocturia en un gran estudio transversal de la comunidad basado en un estudio de hombres de raza negra no hispanos, entre las edades de 35 a 49 años".*

Los resultados de otro estudio se presentaron en la 83<sup>a</sup> Reunión Científica Anual de la Sociedad de Circulación Japonesa, en Yokohama, Japón.<sup>10</sup> Los investigadores afirmaron que las investigaciones anteriores, realizadas en Japón, habían encontrado que el alto consumo de **sal** estaba relacionado con la nocturia en un país donde las personas consumen más sal, en comparación con los países occidentales.

El estudio analizó la relación entre la hipertensión arterial y la micción nocturna en la población general, que incluyó a 3749 habitantes que se sometieron a un chequeo anual en el 2017. Hubo 1882 personas que completaron los cuestionarios. Los investigadores utilizaron la medida superior a 140/90 para diagnosticar la presión arterial alta, y no el nuevo límite de 130/80.<sup>11</sup>

La nocturia fue descrita como levantarse una o más veces durante la noche, a diferencia del estudio en la Revista de la Asociación Americana del Corazón, que lo definió como dos o más veces.<sup>12</sup>

A pesar de estas diferencias, los investigadores en el estudio de Japón encontraron resultados similares en su grupo, ya que orinar durante la noche estaba relacionado con una probabilidad 40 % mayor de presión arterial alta.<sup>13</sup>

## La deficiencia de potasio puede elevar la presión arterial

El potasio es un mineral natural que el cuerpo utiliza como electrolito. Es uno de los cationes intracelulares más abundantes y es esencial para la función celular normal.<sup>14</sup> La relación entre el sodio y potasio es fuerte y constituye el principal regulador del volumen de líquido extracelular, incluyendo al plasma.

Puede perder potasio a través de la diarrea, vómito, sudoración excesiva y uso de algunos medicamentos, incluyendo el exceso de alcohol.<sup>15</sup> Sin embargo, la razón más común por la que los niveles de potasio no se encuentran dentro de los límites normales se relaciona con el consumo alimenticio.

Según el Departamento de Agricultura, el consumo promedio de potasio en la población de los Estados Unidos fue de 2640 mg por día, el cual ha permanecido sin cambios desde mediados de los años 90.<sup>16</sup> Sin embargo, el Instituto de Medicina recomienda 4700 mg por día como la dosis adecuada.

El cuerpo funciona de manera más eficiente cuando hay un equilibrio entre el sodio y el potasio.<sup>17</sup> La función del potasio es relajar las paredes de las arterias y disminuir la presión arterial en el cuerpo. **El potasio** también puede ayudar a proteger contra **los calambres musculares**, mientras que el portal *Harvard Health*<sup>18</sup> afirma que las personas con presión arterial sistólica alta pueden disminuir su presión arterial al aumentar su consumo de potasio.

Los alimentos ricos en potasio también son bajos en calorías y carbohidratos, tal como el **brócoli**, **espinacas** y otras verduras de hoja verde. En el caso de las personas que actualmente padecen problemas renales, es importante buscar la recomendación de su médico antes de utilizar cualquier suplemento de potasio, ya que puede ocasionar una frecuencia cardíaca irregular.<sup>19</sup>

El consumo excesivo de sal puede contribuir a un desequilibrio entre el sodio y el potasio, que es más importante que el consumo total de sal. Un desequilibrio en esta proporción no solo podría generar presión arterial alta, sino también la formación de

cálculos renales, [osteoporosis](#), cataratas e incremento del dolor por artritis reumatoide.<sup>20,21,22,23</sup>

## **La presión arterial alta puede desencadenar problemas de salud**

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, 13 millones de adultos con presión arterial alta desconocen que la padecen y tampoco llevan algún tratamiento.<sup>24</sup> De las personas que padecen presión arterial alta, casi la mitad no la tiene bajo control.

La hipertensión descontrolada es la causa principal de enfermedad cardíaca y derrame cerebral, y puede elevar el riesgo de insuficiencia cardíaca o renal.<sup>25</sup> La presión arterial alta puede incrementar el esfuerzo del músculo cardíaco, al igual que puede ocasionar una insuficiencia cardíaca y dañar las arterias que suministran oxígeno al músculo, lo que puede resultar en un posible [ataque cardíaco](#).

La presión arterial alta puede dañar las arterias pequeñas, al disminuir la cantidad de oxígeno que llega a sus órganos, como los riñones y ojos. Con el tiempo, esto puede resultar en insuficiencia renal y pérdida de la vista.<sup>26</sup>

El término para denominar el daño en los vasos sanguíneos más pequeños es enfermedad microvascular, la cual puede provocar angina o dolor en el pecho que se produce cuando el músculo cardíaco no recibe suficiente oxígeno, así como una disfunción sexual.<sup>27,28</sup>

Otra forma de daño que se produce en el sistema arterial, debido a la presión arterial alta, es la aterosclerosis, que puede producir una enfermedad vascular periférica.<sup>29</sup> La aterosclerosis es la contracción de las arterias que puede presentarse en las arterias que alimentan las piernas, brazos, estómago o cabeza, lo que puede causar dolor y fatiga.

## **Estrategias alimenticias fundamentales para mantener los niveles normales de presión arterial**

Además de consumir alimentos ricos en potasio, existen estrategias alimenticias adicionales que puede utilizar para mantener los niveles normales de la presión arterial.

La región del Mediterráneo es conocida por sus deliciosas aceitunas y aceite de oliva, vegetales frescos, frutas, mariscos y un consumo poco frecuente de carnes rojas. Se sabe que las personas que viven allí son algunas de las personas más sanas y longevas del mundo.<sup>30</sup>

Probablemente, la mayoría de los beneficios de este tipo de alimentación se deben a que son bajos en azúcar, con niveles moderados de proteínas y alto contenido de frutas y verduras, junto con grasas saludables. La dieta PAMM del Dr. Stephen Sinatra, o también conocida como Dieta Mediterránea Pan-Asiática Modificada, es una modificación de la dieta mediterránea.<sup>31</sup>

La dieta PAMM destaca la naturaleza esencial de llevar una "alimentación alta en fibra, a base de grasas saludables, de tipo mediterráneo, y sana para el corazón", además hace énfasis en el consumo de grasas y vegetales saludables, mientras que minimiza las grasas artificiales.<sup>32</sup>

La alimentación basada en Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) ha ayudado a disminuir la presión arterial de forma exitosa; este tipo de alimentación consiste principalmente de frutas y verduras frescas, proteínas magras, cereales enteros y productos lácteos bajos en grasa.<sup>33</sup>

Aunque a menudo se cree que los resultados son causados por el bajo contenido de sodio en la alimentación, es más probable que esta opción sea efectiva porque es baja en azúcar y **fructosa**.

Es muy importante alimentarse adecuadamente para ayudar a optimizar sus niveles de presión arterial y, por lo tanto, reducir su riesgo de enfermedad renal, derrame cerebral, demencia y enfermedad cardíaca.

También, es fundamental considerar que lo que no come tiene la misma relevancia que lo que come, por lo cual le recomiendo evitar los siguientes alimentos que pueden

incrementar los niveles de presión arterial:<sup>34</sup>

- Azúcar, fructosa procesada, alimentos procesados y granos
- Aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans artificiales), que se encuentran en muchos alimentos procesados, como galletas, galletas saladas, papas fritas y otros snacks empaquetados
- Aceites omega-6, especialmente los aceites vegetales tales como el aceite de maíz, canola, soya y cártamo

## **Haga ejercicio para mantener su presión arterial bajo control**

La inactividad y presión arterial también están estrechamente relacionadas, por lo que diversas autoridades de salud, como la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Internacional de Hipertensión y el Comité Nacional Conjunto de Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta, han considerado muy detenidamente el ejercicio como primera línea de tratamiento.<sup>35</sup>

Las investigaciones demuestran que las personas inactivas tienen un riesgo entre un 30 y 50 % mayor de sufrir presión arterial alta, en comparación con sus contrapartes activas.<sup>36</sup> Como señaló una revisión de estudios sobre el ejercicio y la presión arterial alta, publicada en la revista *Australian Family Physician*:<sup>37</sup>

*"En función del grado en que se haya normalizado la presión arterial (BP) del paciente con la terapia con medicamentos, el ejercicio aeróbico regular podría disminuir significativamente la BP de forma similar a un medicamento antihipertensivo (efecto crónico) de primera clase..."*

*En general, el entrenamiento de resistencia tiene un efecto crónico favorable en la BP en reposo, pero la magnitud de la disminución en la BP es menor que las reportadas en un programa de ejercicio aeróbico..."*

*El ejercicio es muy seguro para la mayoría de los pacientes hipertensos. Se requiere precaución en el caso de las personas mayores de 50 años y en*

*quienes padecen una enfermedad cardiovascular (CVD) establecida (o con alto riesgo de CVD), y a esos pacientes se les recomienda recibir la orientación de un fisiólogo del ejercicio clínico".*

La clave es involucrarse en actividades para elevar la frecuencia cardíaca e incrementar el flujo sanguíneo. Muchas actividades pueden lograrlo, incluyendo la jardinería, una caminata ligera, el uso de la bicicleta, la natación, así como practicar deportes como el tenis, esquí, remo y fútbol.

El aumento de la liberación de óxido nítrico también puede ayudar a normalizar los niveles de presión arterial a través de la relajación de las arterias.

La liberación de óxido nítrico es un ejercicio de alta intensidad que recomiendo, el cual puede incluir fácilmente en su rutina diaria en el hogar o trabajo. Obtenga más información sobre este tema en mi artículo titulado "[Cómo lograr la liberación del óxido nítrico](#)".

## **Otros métodos sin medicamentos para controlar la presión arterial**

Hay diversos factores que pueden influir en la presión arterial. Si bien, la alimentación y el ejercicio son estrategias importantes para controlar la presión arterial alta, hay otras que puede incluir para influir de forma positiva en su presión arterial y mejorar su salud en general.

Algunos de estos factores incluyen opciones de estilo de vida, como dejar de fumar y abordar su proporción de sodio a potasio. Caminar descalzo, hacer ayuno intermitente y disminuir los niveles de estrés también pueden influir en sus mediciones de presión arterial.

## **Fuentes y Referencias**

- 
- <sup>1</sup> [Circulation, 2018; 137](#)
  - <sup>2</sup> [Heart Insight Summer 2018](#)



- <sup>3</sup> AHA Centers for Health Metrics and Evaluation January 31, 2018
- <sup>4</sup> Comparative Effectiveness Reviews number 45, Self-Measured Blood Pressure Monitoring
- <sup>5</sup> Center for Disease Control and Prevention, High Blood Pressure Fact Sheet
- <sup>6, 8, 9, 12</sup> Journal of the American Heart Association, doi.org/10.1161/JAHA.118.010794
- <sup>7</sup> Cleveland Clinic, Nocturia
- <sup>10, 11, 13</sup> EurekAlert! March 30, 2019
- <sup>14</sup> National Institutes of Health, Potassium
- <sup>15</sup> Mayo Clinic, Low Potassium Causes
- <sup>16</sup> U.S. Department of Agriculture Food Research Group, Potassium Intake of the U.S. Population
- <sup>17</sup> Encyclopedia Britannica, Active Transport: The Sodium Potassium Pump
- <sup>18, 19</sup> Harvard Health Publishing, January 23, 2017
- <sup>20, 21</sup> Oregon State University, Potassium
- <sup>22</sup> Indian Journal of Ophthalmology, 2016;64(6)
- <sup>23</sup> Journal of Pain, 2008;9(8)
- <sup>24, 25</sup> Center for Disease Control and Prevention, Undiagnosed Hypertension
- <sup>26</sup> American Heart Association, How High Blood Pressure Can Lead to Kidney Damage or Failure
- <sup>27</sup> American Heart Association, Microvascular angina
- <sup>28</sup> Diabetes Care, 2009;32(suppl 2)
- <sup>29</sup> Hypertension, 1995;25:155
- <sup>30</sup> Time, February 15, 2018
- <sup>31, 32, 34</sup> Dr. Sinatra, What is the Best Heart Healthy Diet Plan?
- <sup>33</sup> Current Hypertension Reports, 2013;15(6)
- <sup>35, 36, 37</sup> Australian Family Physician, 2005;34(6):419