



Hipertensión en tiempos de COVID 19



La enzima ECA2 libera hormonas que elevan la presión arterial, pues inflama o estrecha los vasos sanguíneos.



El virus de COVID 19 utiliza esta enzima para adherirse a células de los pulmones, intestino, riñones y vasos sanguíneos.



Esto incrementa la cantidad de ECA2 causando inflamación, daño del tejido.

Recuerda: No abandones tu tratamiento a menos que tu médico lo indique. Cuida tu salud y sigue las medidas de higiene y seguridad.

COVID-19 y presión arterial alta: ¿estoy a riesgo?

Tengo la presión alta. ¿Qué debo hacer para reducir mi riesgo de enfermarme gravemente con COVID-19?

Respuesta de William F. Marshall, III M.D.

La presión arterial alta es una afección grave. Si no se trata, puede llevar a muchos otros problemas de salud. Los riesgos de salud asociados con la presión arterial alta incluyen enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, y demencia.

La evidencia más reciente muestra que las personas con una presión alta no tratada quizás estén a riesgo de enfermarse de gravedad con la COVID-19. También es importante señalar que las personas con alta presión arterial no tratada parecen estar a más riesgo de complicaciones asociadas con la COVID-19 que aquellos cuya alta presión arterial se controla con medicamentos.

Si tienes presión arterial alta, la medida más importante que puedes tomar es controlarla. Sigue el plan de tratamiento que creaste con tu doctor. Protegerte contra los problemas graves de salud que puede causar la alta presión es especialmente importante con la COVID-19.

La medicación y los cambios en el estilo de vida ofrecen una combinación poderosa para prevenir o reducir los problemas de salud que puede causar la alta presión.

Te recordamos las opciones de estilo de vida que pueden ayudarte a controlar la presión arterial alta:

- **Elige alimentos saludables para el corazón.** Considera la dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión), la cual se centra en comer frutas, verduras, cereales integrales, aves, pescado y lácteos con bajo contenido de grasa.
- **Disminuye la cantidad de sal en tu dieta.** Ten como meta limitar el consumo de sodio a menos de 2300 miligramos (mg) por día, o aún menos. Pero un consumo más bajo de sodio — 1500 mg por día, o menos — es ideal para la mayoría de los adultos.
- **Baja de peso.** Perder aún un poco de peso puede ayudarte a reducir la presión.
- **Haz actividad física.** El ejercicio regular baja la presión y ayuda a controlar el estrés y a perder peso.
- **Controla el estrés.** Cuando estás estresado, quizás afrontes la situación de maneras poco saludables que pueden elevar tu presión arterial. Intenta controlar el estrés de maneras saludables, como con respiración profunda y meditación.
- **Evita o limita tu consumo de alcohol.** El alcohol puede subir la presión arterial.
- **Deja de fumar.** El tabaco hace que la presión suba y que se forme placa rápidamente en tus arterias.

No abandones los cambios en el estilo de vida, como tomar medicamentos, tomarte la presión todos los días, ni cualquier cosa que estés haciendo para controlar la presión arterial. No cambies nada de lo que estás haciendo sin antes hablar con tu médico. Si tomas medicamentos para controlar la presión arterial, asegúrate de tener al menos lo suficiente para dos semanas.