



Lo que los padres
necesitan saber sobre
**la presión arterial
alta en niños**

 **NKDEP** Programa Nacional de Educación
sobre la Enfermedad de los Riñones

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

Preguntas que debe hacerle al médico sobre la presión arterial de su hijo

- ¿Qué valores de presión arterial tiene mi hijo?
- ¿Están dentro de los valores normales?
- ¿Mi hijo corre riesgo de tener la presión arterial alta?

A todos los niños se les deben tomar la presión arterial en sus exámenes físicos de rutina. A los niños con historial familiar de presión arterial alta y exceso de peso se les deben tomar la presión con más frecuencia.



Los niños pueden tener presión arterial alta

¿Sabía que los niños pueden tener presión arterial alta (hipertensión)? De hecho, la cantidad de niños con esta enfermedad está en aumento. Cuanto antes se detecte la presión arterial alta en los niños, antes podrá tratarse.

A todos los niños de tres años o más se les deben tomar la presión periódicamente

Es posible que la presión arterial alta no cause síntomas. Llevar a su hijo a tomarse la presión es la única manera de saber si tiene presión arterial alta. Los valores normales en los niños suelen ser más bajos que en los adultos. Si la presión arterial de su hijo continúa siendo alta después de tres visitas al proveedor de atención médica, es posible que a su hijo se le deban realizar otros estudios.



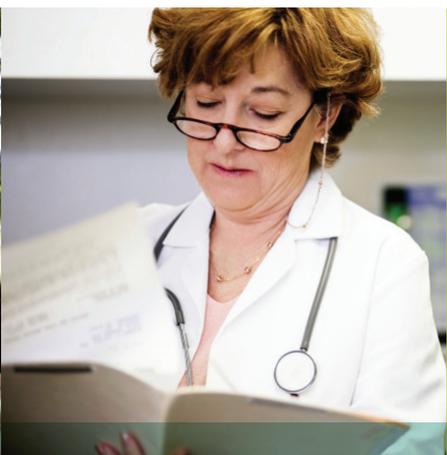
La presión arterial alta en los niños se debe tratar

Si no se trata, con el transcurso del tiempo, puede causar la enfermedad de los riñones (enfermedad renal), enfermedad cardíaca, enfermedades en los ojos y otros problemas graves de salud. Cuanto más tiempo pase la presión arterial sin ser controlada, más daño puede causar. El tratamiento comienza con cambios en el estilo de vida; como cambios en la dieta, hacer más ejercicio físico y bajar de peso. Es posible que algunos niños deban tomar medicinas para controlarla.

¿Qué significa mantener una dieta saludable?

Comer para tener una presión arterial saludable significa consumir:

- Menos sal y alimentos envasados, que tienen un alto contenido de sodio
- Más frutas y verduras



Pasos para mantener la presión arterial de su hijo normal

Estos consejos son buenos para todos los niños, especialmente los que tienen presión arterial alta o corren el riesgo de que les suba:

- Cocínele a su hijo comidas saludables caseras.
- Baje la cantidad de alimentos enlatados o pre-elaborados.
- Motívelo a realizar actividad física.
- Si su hijo fuma o mastica tabaco, hable con el médico sobre cómo ayudarlo a dejar de fumar.
- Si a su hijo le recetan una medicina para controlar la presión arterial, asegúrese de que se la tome.
- Usted y su familia pueden mantener un peso saludable. Para más información y consejos para padres, visite los websites mencionados en la parte de atrás del folleto.

Para más información sobre el estilo de vida saludable en niños

Red de Información para el Control de Peso

Llame gratis al 1-877-946-4627

o visite www.win.niddk.nih.gov/publications/index.htm#spanish

¡Podemos! Sugerencias para Mejorar la Actividad y Nutrición de los Niños

Llame gratis al 1-866-359-3226

o visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol>

Let's Move!

Visite www.letsmove.gov/en-espanol

Sobre la presión arterial alta

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Visite www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/hbp/prevention.html

Las personas que participan en ensayos clínicos pueden jugar un rol más importante en su propio cuidado de la salud, obtener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes de que estén disponibles en otras partes y contribuir a la investigación de la medicina para ayudar a otras personas. Para más información, visite www.clinicaltrials.gov.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases



El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) trabaja para mejorar el entendimiento, la detección y el manejo de la enfermedad de los riñones. NKDEP es un programa de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

www.nkdep.nih.gov/espanol

Publicación de NIH No. 13-7817S • Julio 2013