

Información sobre la presión arterial y la menopausia

TOME MEDIDAS PARA REDUCIR LOS RIESGOS



A muchas mujeres les sube la presión arterial durante y después de la transición a la menopausia. Las mujeres pueden proteger la salud de su corazón y prevenir enfermedades controlando su presión arterial, detectando cualquier cambio y analizando formas de mantener una presión arterial saludable con un proveedor de atención médica.

La presión arterial y las fases de la menopausia

La menopausia sucede cuando los períodos de una mujer se detienen y ya no puede quedar embarazada porque su cuerpo produce algunas hormonas en menor cantidad. Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años. Los proveedores de atención médica confirman la menopausia después de que una mujer no haya tenido un período, ni sangrado ni manchado, en 12 meses consecutivos.

Perimenopausia o transición menopáusica

es el período (generalmente un lapso de unos pocos años) que conduce a la menopausia. La perimenopausia a veces comienza a los 40 años y suele presentarse con síntomas como sofocos y períodos irregulares.

Los años previos a la menopausia incluyen muchos cambios hormonales y físicos que pueden afectar la presión arterial. Durante esta etapa, muchas mujeres pueden tener presión arterial alta (hipertensión) o signos tempranos de otras [afecciones crónicas y problemas de salud](#). Antes de la menopausia, alrededor del 17 por ciento de las mujeres tienen presión arterial alta debido a factores como la edad, la raza, la dieta, la genética o la falta de ejercicio. Pero cuando las mujeres tienen entre 40 y 59 años, casi el 50 por ciento tiene presión arterial alta.

Posmenopausia es el período posterior a la menopausia, cuando una mujer no ha tenido su período durante más de un año. Algunas mujeres pueden seguir teniendo síntomas de la menopausia durante algunos años después de su último período menstrual. Las mujeres posmenopáusicas tienen más probabilidades de tener presión arterial alta. Alrededor del 75 por ciento de las mujeres de 60 años o más tienen presión arterial alta y este riesgo se incrementa con la edad.

Los factores perimenopáusicos que pueden afectar la presión arterial y la salud cardíaca incluyen:

- Un metabolismo más lento que puede generar aumento de peso.
- Mayor impacto de la sal en la dieta por cambios hormonales perimenopáusicos
- Síntomas de la menopausia como dificultad para dormir, depresión, ira e irritabilidad, que pueden aumentar los niveles de estrés.
- Disminución de los niveles de estrógeno. El estrógeno protege contra las enfermedades cardíacas, por lo que durante los años previos a la menopausia, mientras que los niveles de [estrógeno disminuyen](#), aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Terapias de reemplazo hormonal. Algunas terapias para los síntomas de la menopausia pueden provocar que suba la presión arterial.

Lo básico sobre la presión arterial

Cifras: La presión arterial normal es menor a 120/80 milímetros de mercurio (mmHg). La presión arterial alta es mayor a 130/80 mmHg.









Ausencia de síntomas: La presión arterial alta se conoce como "el asesino silencioso" porque a menudo no presenta síntomas hasta que llega a los niveles más graves.

Múltiples riesgos: La presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves, como accidentes cerebrovasculares, demencia, enfermedad renal, enfermedades cardíacas, problemas de la vista y muerte prematura.

Controles regulares: Los proveedores de atención médica miden la presión arterial de los pacientes durante los controles regulares. Las personas pueden controlar su presión arterial con más frecuencia en casa y en algunos lugares públicos como farmacias, supermercados y farmacias. Conozca más sobre cómo controlar la presión arterial en su casa [aquí](#).

Oportunidad: Los años previos, durante y después de la menopausia representan un momento importante para monitorear, prevenir y controlar la presión arterial y las afecciones relacionadas. Independientemente de la edad y el estado menstrual, los hábitos saludables y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar su salud presente y futura.

Consejos y hábitos saludables

-  **Hable con su proveedor de atención médica:** Comparta sus síntomas de la menopausia con su proveedor de atención médica para poder asesorarse y analizar tratamientos y cambios en el estilo de vida que puedan resultarle útiles.
-  **My Menoplan:** La herramienta [My Menoplan](#), financiada por los Institutos Nacionales de Salud, puede ayudarle a hacer un seguimiento y aprender más sobre sus síntomas y factores de riesgo de la menopausia. Con esta herramienta, puede crear un plan personal y discutirlo con su proveedor de atención médica para controlar los síntomas y mantener su presión arterial bajo control.
-  **Comidas y refrigerios:** [Coma alimentos bajos en sodio y altos en potasio](#) (por ejemplo, frutas y verduras).
-  **Alcohol:** [Evite o limite las bebidas alcohólicas.](#)
-  **Haga ejercicio:** Entrene regularmente según lo recomendado por su proveedor de atención médica. [Pautas de actividad física para los estadounidenses](#) y el [sitio web de la campaña Move Your Way](#).
-  **Peso:** [Apunte a tener un peso saludable.](#)
-  **Fumar:** [Evite o deje de fumar.](#)
-  **Estrés y descanso:** [Controle el estrés](#) y asegúrese de tener un [descanso de buena calidad](#).
-  **Chequeos:** Visite a su proveedor de atención médica para los [chequeos y exámenes de rutina](#) y para asegurarse de que los niveles de [colesterol](#) y [azúcar en sangre](#) estén controlados.

Vale la pena el esfuerzo de mantenerla presión arterial en un nivel saludable.

Las medidas que tome también pueden contribuir a prevenir enfermedades y a estar saludable durante la mediana edad y en adelante.



Conozca más sobre la [presión arterial](#) y [prevención de accidentes cerebrovasculares](#).

Conozca más acerca de la [menopausia](#).

Aproveche al máximo cada visita de atención médica con consejos de la [hoja informativa "Your Health, Your Way"](#).

¡Gracias por celebrar la **Semana nacional de concientización sobre presión arterial en mujeres** con nosotros!