

MEJOR PRESIÓN ARTERIAL = MENOS PRESIÓN

Cuando se trata de prevenir las complicaciones de la **diabetes tipo 2**, mantener una **presión arterial normal** es tan importante como mantener un buen control de los **niveles de azúcar** en el cuerpo o la sangre. Una presión arterial elevada es una condición que afecta frecuentemente a las personas con diabetes tipo 2. Se desconoce exactamente por qué existe una correlación tan importante entre presión arterial y diabetes tipo 2, sin embargo se sabe que la **obesidad, inactividad** y una **dieta alta en grasas y sodio** son factores que empeoran simultáneamente ambas condiciones⁴.

Tener diabetes incrementa las probabilidades de padecer presión arterial elevada y problemas del **corazón y la circulación**, pues la diabetes daña las arterias y ocasiona su endurecimiento (arteriosclerosis). La **arteriosclerosis** puede causar una elevada presión arterial, y si no se trata puede conducir al **daño de vasos sanguíneos, infarto, fallas cardíacas o fallas en los riñones**.¹

Los pacientes con diabetes tipo 2 pueden desarrollar enfermedades renales, sin embargo una presión arterial elevada o hipertensión comúnmente ocurren sin necesidad de un funcionamiento renal anormal y está asociado con obesidad central. La resistencia a la insulina y la diabetes pueden desencadenar hipertensión.

Una nueva clase de tratamientos para la diabetes llamados **inhibidores del co-transportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2)** ya están disponibles. Este nuevo tipo de tratamientos está asociado con la **reducción tanto de la presión arterial sistólica, como de la reducción de peso**.⁵

Cuando la glucosa se filtra de la sangre a los riñones, ésta se reabsorbe de regreso al torrente sanguíneo. Un importante **transportador responsable de esta reabsorción es el transportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2)**, el cual fomenta la pérdida de glucosa a través de la orina cuando es inhibido.⁵

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR PROBLEMAS DE CARDIACOS Y DE CIRCULACIÓN?

Usualmente la presión arterial elevada no tiene síntomas. Por esto es importante revisarla regularmente.

Para **controlar la presión arterial alta**, monitorearla en casa puede ser útil adicionalmente al **monitoreo regular** con el médico. Algunos pacientes pueden controlar la diabetes tipo 2 y presión arterial elevada con **cambios de hábitos y estilo de vida**, sin embargo, la gran mayoría requiere tratamientos. Dependiendo de la valoración general de su salud, algunos pacientes requieren más de un tratamiento para disminuir los riesgos².

Es muy importante que si usted presenta niveles elevados de presión arterial consulte a su médico. Él le dará la mejor recomendación y le recetará el medicamento adecuado.

Cuando se trata de **monitorear la presión arterial**, las personas con diabetes deben tener una lectura de no más de **140/80**. El primer número corresponde a la **presión sistólica** o la presión en las arterias cuando el corazón palpita y llena las arterias con sangre. El segundo número corresponde a la **presión diastólica** o la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos llenándose de sangre para la próxima contracción.¹

Una lectura elevada del nivel de presión como un evento aislado no significa que se tenga hipertensión o presión arterial elevada, sin embargo, si recurrentemente las lecturas son elevadas y realizadas en distintas ocasiones, sí se puede padecer de presión arterial elevada.

Existen cambios menores en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir la presión arterial, principalmente cambios en la **dieta** y la práctica de **ejercicio** diario es esencial.⁴

Consejos prácticos para ayudar a reducir la presión arterial²:

- Consuma cereales y pan **integral**
- Pruebe **hierbas** y **especies** en lugar de sal para condimentar los alimentos
- Revise los **etiquetados** y elija los alimentos con menos de 400 mg de sodio por porción
- Baje de **peso** o tome las medidas necesarias para no ganar peso
- **Limite el consumo de alcohol** y consulte a su médico para saber si puede tomar en lo absoluto
- Si **fuma**, consiga ayuda para **dejarlo**
- Pregunte a su médico por las opciones de **tratamiento** más adecuadas para usted

Cada paciente es diferente, hable con su médico acerca de las opciones para el manejo de la diabetes que son más adecuadas para usted.

Referencias:

1. Diabetes and High Blood Pressure. (n.d.). *WebMD*. Retrieved April 7, 2014, from <http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/high-blood-pressure>
2. High Blood Pressure: American Diabetes Association®. (n.d.). *American Diabetes Association*. Retrieved April 8, 2014, from <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/bloodpressure.html>
3. Home Blood Pressure Monitoring. (n.d.). *Home Blood Pressure Monitoring*. Retrieved April 8, 2014, from http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/SymptomsDiagnosisMonitoringofHighBloodPressure/Home-Blood-Pressure-Monitoring_UCM_301874_Article.jsp
4. Type 2 Diabetes and Hypertension. (n.d.). *Diabetes and Hypertension*. Retrieved April 8, 2014, from <http://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/hypertension>
5. Nature. Diabetes Outlook: Diabetes In Numbers, Vol. 485, May 2012. McMillan Publishers Limited.