



**¡NIÑO ACTIVO,
PRESIÓN ESTABLE,
FUTURO SALUDABLE!**



RESPONDIENDO 10 PREGUNTAS DE LOS PADRES

1- ¿El niño puede tener Presión Alta?

Sí, el niño puede tener presión alta, por eso es importante que tomemos conciencia de la importancia de controlar la presión arterial en ellos.

2- ¿Cuál es la presión normal en un niño?

La presión arterial varía de acuerdo a la edad del niño, no son cifras únicas y se utilizan tablas llamada percentiles.

3- ¿Desde qué edad se debe controlar la Presión arterial en el niño?

Se recomienda un control anual de Presión arterial a partir de los tres años de edad si no presenta factores de riesgo. Si tiene factores de riesgo debe controlarse en todas las consultas.

4. ¿Cuáles son esos factores de riesgo en el niño?

En niños pequeños menores de 6 años, los factores de riesgo son enfermedades del riñón, corazón, trastornos endocrinos o enfermedades metabólicas.

Por encima de los 6 años, son factores de riesgo el sobrepeso, la falta de actividad física, la excesiva cantidad de sal en las comidas, el uso de cigarrillo o vape.

5. ¿Qué es la Hipertensión arterial esencial o primaria?

Es la Presión Alta que se presenta sin causa identificable, pero muy relacionado a la herencia y al estilo de vida.



**GOBIERNO DEL
PARAGUAY**

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA Y
BIENESTAR SOCIAL



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

6- ¿La presión alta en el niño o adolescente presenta síntomas?

Puede no tener síntomas, o bien presentar dolor de cabeza, mareos, náuseas, enrojecimiento del rostro, irritabilidad y en ocasiones sangrado nasal.

7- ¿El aparato de medición es el mismo para adultos y niños?

No, no es el mismo. El manguito de medición debe ser el adecuado para la circunferencia y el largo del brazo del niño, por lo que varía según la edad.

8- ¿Cómo se debe controlar la Presión en el niño?

En posición sentado, en el brazo derecho reposando sobre una mesa a la altura del corazón. El niño tiene que estar tranquilo, puede estar sentado en el regazo de la madre para tranquilizarlo.

9- ¿Se puede prevenir la Hipertensión arterial en el niño?

Si la hipertensión es secundaria, se trata la causa y se logra mejoría y en algunos casos curación.

Si la hipertensión es esencial, se previene con alimentación saludable equilibrada en todos los nutrientes, mantener el peso adecuado, realizar actividad física diaria y evitar el consumo de sustancias estimulantes.

10- ¿Qué se gana con el control de Presión arterial del niño?

La detección precoz de la Presión alta es fundamental, si no se identifica a temprana edad, podría pasar sin diagnosticarse durante años lo que acabaría con daño en algún órgano importante.

