



American
Heart
Association.

RESPUESTAS
del corazón



Estilo de Vida + Reducción
de Factores de Riesgos
Presión Arterial Alta

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería ser. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer, o más grande, número (llamado presión sistólica), es la presión cuando late el corazón. El segundo, o más pequeño, número (llamado presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La **presión arterial es normal** si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior o una presión diastólica de 80 o superior, que permanece alta con el tiempo.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Asegúrese de revisar su presión arterial regularmente y de tratarla como su profesional de atención de la salud le aconseje.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no.

Aquellos que se pueden controlar son estos:

- El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo
- Diabetes
- La obesidad o el sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol)
- Falta de actividad física

Los factores que no se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Envejecimiento
- Sexo (masculino)
- Enfermedades renales crónicas
- Apnea obstructiva del sueño

(continuado)



¿Qué es la presión arterial alta?

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas para vivir, los medicamentos, los profesionales de atención de la salud y la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

¿Cómo sé si tengo HBP?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es que se la revise regularmente.

Para elaborar un diagnóstico adecuado de la presión arterial alta, su profesional de atención de la salud utilizará un promedio que se basa en dos o más lecturas obtenidas en dos o más consultas.

¿Qué puedo hacer al respecto?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Intente consumir menos de 1,500 miligramos de

sodio (sal) al día. Reducir el consumo diario en 1,000 miligramos por día también puede ayudar.

- Coma alimentos ricos en potasio. Intente consumir de 3,500 a 5,000 miligramos de potasio dietético por día.
- Limite el consumo de alcohol a no más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres.
- Sea más activo físicamente. Intente realizar 150 minutos de actividad física con intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, o una combinación de ambos durante toda la semana. Para obtener más beneficios a la salud, agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Tome los medicamentos como lo indique el proveedor de atención de la salud.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Siempre tendré que tomar medicamentos?

¿Cuál debería ser mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.