

Entendiendo la Presión Arterial Alta

1. ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es una medida de la intensidad con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta (también conocida como hipertensión) es una enfermedad cuando una persona tiene la presión más alta de lo normal. Si su presión se mantiene alta, con el tiempo, puede dañar sus vasos sanguíneos, el corazón, el cerebro y los riñones. Puede causar ataques al corazón, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, derrame cerebral, demencia y dolor en las piernas al caminar y úlceras en la piel.

2. ¿Cuáles son las señales y síntomas de la presión arterial alta?

La presión arterial alta se conoce como el "asesino silencioso" porque es raro que sienta síntomas hasta que ya ha dañado su cuerpo. Por eso es importante medir su presión arterial regularmente. Cuando la presión arterial ha dañado sus órganos, usted puede sentir estos síntomas:

- Visión borrosa
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Dolor en el pecho
- Náusea y vómito
- Dificultad para respirar

3. ¿Cómo se puede prevenir la presión arterial alta?

Usted puede prevenir la presión arterial alta realizando cambios sencillos de estilo de vida. Recuerde:

- Coma una dieta saludable que incluya bastante fruta, verduras, pescado, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.
- Coma menos de $\frac{3}{4}$ cucharaditas de sal (1,500 mg) al día.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Baje peso de más.
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas a una por día.
- Tome medicinas, si le fueron recetadas por su médico.
- Evite o deje de fumar (llame al **1-800-45-NO-FUME** para información de cómo puede dejar de fumar).

4. ¿Cómo se trata la presión arterial alta?

Los cambios de estilo de vida mencionados pueden ayudar a bajar la presión arterial. La mayoría de los médicos recomiendan que usted trate de hacer estos cambios de estilo de vida unos seis meses antes de comenzar las medicinas. Sin embargo, el médico puede prescribir medicinas de inmediato si usted tiene otras enfermedades crónicas o su presión arterial es muy alta en comparación con su objetivo de presión arterial. La mayoría de las personas con presión arterial alta tienen que tomar medicinas para proteger su corazón, el cerebro y los riñones. Es muy importante tomar las medicinas prescritas de sangre para controlar su presión arterial todos los días, incluso si se siente bien.



Factores de Riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar su probabilidad de tener hipertensión:

- Antecedentes familiares
- Edad
- Fumar
- Estar sobrepeso y obeso
- Diabetes
- Colesterol alto
- Raza (Afroamericano, Nativo Americano y Latino)
- Beber demasiado alcohol
- Comer demasiada sal/sodio
- Apnea del sueño y enfermedad renal

Metas de la presión arterial

Personas con diabetes o enfermedad renal:

menos de 140/90 mm Hg

Edades entre 18 y 60 (sin diabetes o enfermedad renal):
140/90 mm Hg

Edades más de 60 (sin diabetes o enfermedad renal):
150/90 mm Hg