



¿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 (mmHg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería. 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 número es la sistólica, la presión cuando late el corazón. El segundo número, la 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 diastólica de 80 o superior, que permanece en 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 ataque cerebral.

Asegúrese de controlar su presión arterial regularmente y de tratarla como su médico le aconseje.

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial más 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:

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SYSTÓLICA 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

- 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

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial

(continuado)



alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas para vivir, los medicamentos, los proveedores 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 el estado de su presión arterial es acudiendo al proveedor de atención de la salud para que la controle regularmente.

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

¿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 1000 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.
- Ser más activo físicamente. Intente realizar por lo menos 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o dinámico por semana y/o tres sesiones de ejercicios de resistencia isométrica por semana.
- Tomar los medicamentos como el médico le indica.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar 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.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la 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 proveedor de atención de la salud:

¿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 para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association®**
es por **la vida®**