



¿Qué es la presión alta?

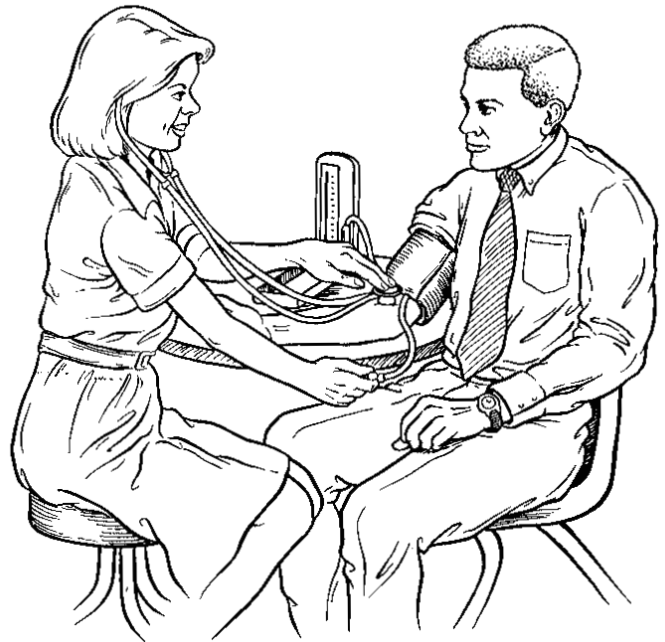
Otro nombre para la presión arterial alta es la hipertensión.

La presión alta significa que la presión en sus arterias está elevada. La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se escribe con dos números, por ejemplo, 112/78 mm Hg. El primer número (presión sistólica) es la presión cuando el corazón late. El segundo número (presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La presión normal es menos de 120/80 mm Hg. Si es adulto y su presión sistólica es de 120 a 139, o su presión diastólica es de 80 a 89 (o ambas), usted tiene la “pre-hipertensión”. La presión alta es una presión sistólica de 140 o más y/o una presión diastólica de 90 o más que permanece alta a través del tiempo.

En la mayoría de los casos, nadie sabe con exactitud cuál es la causa. Generalmente no puede curarse, pero sí puede controlarse.

Unas 72 millones de personas en este país (1 de cada 3 adultos) tienen la presión alta, y muchos ni siquiera lo saben. De no tratarse, la presión alta presenta peligros y aumenta el riesgo de ataques al corazón y ataques al cerebro. Usted puede tener una vida más saludable ¡si la trata y la controla!



La presión alta generalmente no da ninguna señal – es por eso que es tan peligrosa. Asegúrese de que se la tome regularmente y trátela como su médico le aconseje.

¿Quién tiene mayor riesgo?

- Las personas con familiares cercanos que tienen la presión alta
- Los afroamericanos
- Las personas mayores de 35 años
- La gente con sobrepeso
- Las personas que no hacen actividad física
- Los que consumen demasiada sal
- Los que toman alcohol en exceso
- Las personas con diabetes, gota o enfermedades de riñón
- Las mujeres embarazadas
- Las mujeres que usan anticonceptivos y que tienen sobrepeso, que tuvieron la presión alta durante el embarazo, que tienen familiares con la presión alta o que tienen una enfermedad de riñón no muy grave

¿Cómo puedo saber si tengo la presión alta?

Normalmente, ¡no lo puede saber! Mucha gente la tiene y no lo sabe. La única manera de saber si

su presión está alta es hacer que su médico la mida regularmente.

¿Qué puede sucederme si no controlo la presión alta?

- Ataque al cerebro
- Ataque al corazón, angina, o ambos
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal
- Enfermedad de las arterias periféricas

¿Qué puedo hacer respecto a la presión alta?

- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, grasa trans, colesterol y sal.
- Limite su consumo de alcohol a no más de una copa por día si es mujer, y no más de dos por día si es hombre.
- Haga más actividad física – al menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.
- Tome las medicinas según las indicaciones de su médico.
- Sepa cuál debería ser su presión y haga un esfuerzo para mantenerla en aquél nivel.

¿Cómo pueden ayudarme las medicinas?

- Algunas medicinas, como los vasodilatadores, ayudan a relajar y a abrir los vasos sanguíneos para que la sangre pueda circular más fácilmente.
- Un diurético puede ayudar a que su cuerpo no retenga ni demasiada agua ni sal. Otras medicinas ayudan a su corazón a latir más despacio y con menos fuerza.

¿Como puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.
Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido.
El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Siempre tendré que tomar medicinas?

¿Cuál debería ser mi presión?

Sus contribuciones a la American Heart Association proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

Las estadísticas en esta hoja estaban actualizadas en el momento de publicación. Las estadísticas más recientes son publicadas en "Heart Disease and Stroke Statistics Update", en americanheart.org/statistics.

