

Presión Arterial Alta: Preguntas Frecuentes



¿Qué es la presión arterial alta?

- ★ La presión arterial alta es un padecimiento que lo pone en riesgo de sufrir un infarto, un accidente cerebrovascular (derrame) y enfermedad renal.

¿Cómo puedo saber si tengo la presión alta?

- ★ Cuando el médico o enfermero le dice cuál es su presión arterial, menciona dos números; por ejemplo, podría informarle que su presión arterial es “140 sobre 90”.
 - El número superior es la presión dentro de las arterias cuando el corazón se contrae.
 - El número inferior es la presión dentro de las arterias cuando el corazón se relaja.
- ★ En la tabla se observa cómo los médicos y enfermeros definen la presión arterial alta y la normal

Nivel	Número más alto	Número más bajo
Alta	140 o más	90 o más
Prehipertensión	120 a 139	80 a 89
Normal	119 o menos	79 o menos

- ★ “Prehipertensión” es un término que los médicos o enfermeros utilizan como advertencia. Las personas con prehipertensión aún no tienen presión arterial alta. Sin embargo, su presión arterial no es tan baja como debería ser para tener buena salud.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

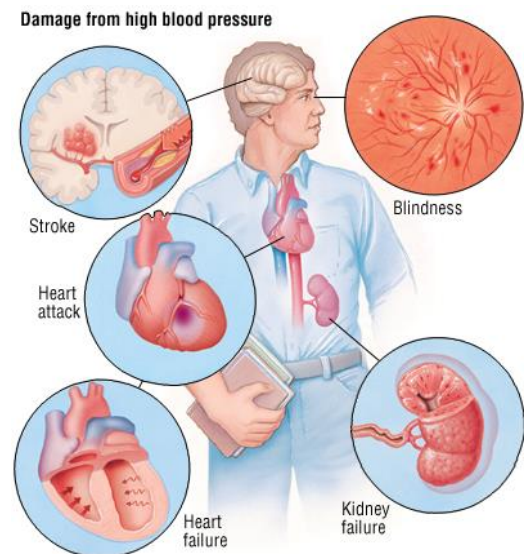
- ★ La presión arterial alta usualmente no tiene síntomas, pero puede aumentar el riesgo de:
 - Carrera
 - Ataque al corazón
 - La insuficiencia cardíaca
 - Ceguera
 - Insuficiencia renal

¿Cómo se trata la presión arterial alta?

- ★ Cambios en el estilo de vida (veo abajo)
- ★ Medicación (sus doctores le ayudarán a decidir si debe tomar medicamentos)

¿Cómo puedo bajar mi presión arterial?

- ★ Reduzca la cantidad de sal que consume
 - Lo más importante que puede hacer para reducir el consumo de sal es comer menos alimentos procesados. Esto significa que se debe evitar la mayoría de los alimentos que se venden en latas, cajas, frascos, y bolsas. También debe comer en restaurantes con menos frecuencia.
- ★ Elija una dieta baja en grasas y rica en frutas, verduras y productos lácteos descremados
- ★ Reduzca el consumo de alcohol (si bebe más de 2 bebidas alcohólicas por día)



- ★ Baje de peso (si tiene sobrepeso)
- ★ Haga actividad física al menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana
 - Trate de participar en la actividad moderada a vigorosa. La actividad moderada significa que tienes un poco de aliento.
- ★ Adquirir un medidor hogareño de la presión arterial. Las personas que miden su presión arterial en casa suelen controlarla mejor e incluso a veces pueden reducir la dosis de medicina que toman.
- ★ No se dejen confundir por esta lista! Al hacer pequeños cambios y el establecimiento de objetivos concretos verá usted puede cambiar mucho con el tiempo.