

Qué Debes Saber Sobre

Presión Sanguínea Alta

¿Qué es la presión sanguínea alta?

El otro nombre que recibe la presión sanguínea alta es hipertensión. Presión sanguínea alta significa que la presión en sus arterias es superior a lo debido. La presión



sanguínea es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias. Se indica con dos números, por ejemplo 120/80mmhg. El número "superior" o sistólico es la presión cuando el corazón late. El número "inferior" o

diastólico es la presión correspondiente al corazón en reposo. La presión sanguínea alta se produce cuando el número sistólico es de 140 o superior, o el número diastólico es de 90 o inferior.

Causas de la presión sanguínea alta

En la mayoría de los casos, la causa de la presión sanguínea alta es desconocida. La presión sanguínea alta no puede ser curada pero sí puede ser controlada. Algunas personas tienen un riesgo elevado de padecer presión sanguínea alta.

Factores de riesgo

- Personas mayores de 35 años
- Raza: los afro-americanos tienen un riesgo más elevado de presentar presión sanguínea alta que los americanos blancos.
- Personas con parientes sanguíneos cercanos

Estos factores de riesgos no pueden ser controlados ni cambiados.

Otros factores de riesgo como:

- Sobrepeso y falta de ejercicio
- Fumar y consumir bebidas alcohólicas
- Ingerir alimentos con contenido elevado de sal y grasas y bajo de potasio
- Estrés

Pueden ser controlados o cambiados para reducir el riesgo de presión sanguínea alta.

Síntomas de presión sanguínea alta

La presión sanguínea alta normalmente no presenta síntomas. Muchas personas no saben que la tienen. Estas personas corren el riesgo de un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, ataques cerebrovasculares, o insuficiencia renal. Es por eso que la presión sanguínea alta recibe el nombre de "asesino silencioso". La única manera de saber si tiene presión sanguínea alta es a través de una consulta médica y de controles de su presión.

Tratamiento y Prevención

La presión sanguínea alta puede ser prevenida y tratada. Introducir cambios en su forma de vida es una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar su presión sanguínea.

Cambios en su estilo de vida tales como:

- Perder peso, si está excedido
- Una dieta saludable, reducida en sodio y grasas
- Ingerir más frutas, nueces, pasas de uvas, vegetales
- Ejercitarse diariamente
- Consumir leche con bajo contenido de grasas
- Limitar el consumo de alcohol y cafeína
- Dejar de fumar
- Controle el estrés y duerma mucho

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, el doctor podrá prescribir una medicación que le ayudará a reducir o controlar la presión sanguínea alta.



What You Should Know About High Blood Pressure (Spanish)

Produced by HHC Health & Home Care Patient Education Consortium 2006 • Where Quality of Care Comes First

Manhattan and LTHHCP: 160 Water Street, 9th Floor New York, NY 10038 • (646) 458-6400

Bronx and Queens: 79-01 Broadway Elmhurst, NY 11373 • (718) 334-3889 • www.homecareny.org