



CONTÁCTENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Es una enfermedad grave que afecta el corazón y el sistema sanguíneo del cuerpo. La "presión arterial" es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre. Si esta presión aumenta y se mantiene alta con el tiempo, puede dañar el cuerpo. Puede provocar enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otros problemas de salud.

FACTORES DE RIESGO

- Aumento de la edad
- Afrodescendientes
- Sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares de hipertensión arterial
- Dieta poco saludable: alta en sodio y baja en potasio
- Fumar
- Falta de ejercicio
- Consumo excesivo de alcohol

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Para medir su presión arterial, su médico usará un brazalete de presión arterial en su brazo. La presión arterial se refiere a la presión generada en los vasos sanguíneos arteriales cuando se suministra sangre desde el corazón. Es la relación entre la presión que se produce cuando el corazón se contrae (sistólica) y se relaja (diastólica).

Sin embargo, si los pacientes tienen signos de daño en los órganos, como dolor torácico intenso, convulsiones y dificultad para respirar, será necesaria la hospitalización inmediata.



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA

La mayoría de las personas que tienen presión arterial alta no tienen signos ni síntomas de advertencia. Algunas personas pueden experimentar algunos mareos o dolores de cabeza. Dado que los síntomas no son obvios, es importante que se controle la presión arterial con regularidad, incluso si se siente bien.

PREVENCIÓNES, TRATAMIENTOS Y MANEJO

Hay muchas maneras de prevenir, controlar o tratar la presión arterial alta, entre ellas:

- Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico, incluso si se siente bien.
- Siga una dieta saludable que incluya frutas, verduras y productos integrales. Coma menos sal y use menos glutamato monosódico, salsa de soja, salsa de pescado y otros condimentos con alto contenido de sodio. Coma más alimentos con alto contenido de potasio, como plátanos, albaricoques secos, espinacas, frijoles y papas.
- Haga ejercicio regularmente. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.
- Aprenda a lidiar con el estrés.
- Deje de fumar.
- Controle su presión arterial.

Presión sanguínea	Sistólica (número superior)		Diastólica (número inferior)
Normal	<120	y	<80
Elevado	120-129	y	<80
Hipertensión en etapa 1	130-139	o	80-89
Hipertensión en etapa 2	≥140	o	≥90

Crisis hipertensiva: Sistólica por encima de 180 y/o diastólica por encima de 120. Si no hay otros indicios de problemas, los pacientes con crisis hipertensiva necesitarán cambios rápidos en la medicación.

Fuentes:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Colegio Americano de Cardiología

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.