

Hipertensión



La sangre circula por todo su cuerpo a través de vasos sanguíneos como las arterias. La presión arterial mide cuánta fuerza ejerce la sangre al desplazarse sobre las paredes de sus arterias.

¿Cuáles Son Los Riesgos De Tener Presión Arterial Alta?

Casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos tienen presión arterial alta. A veces no sabemos exactamente qué la causa, pero su equipo de atención médica puede ayudarle a identificar posibles razones. Estas pueden incluir el estrés de la vida diaria, la apnea del sueño no tratada o problemas en los riñones o las glándulas suprarrenales. Si la presión arterial alta no se trata, puede aumentar su riesgo de:

- Accidente cerebrovascular (derrame cerebral)
- Ataque cardíaco
- Diabetes
- Disfunción eréctil
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Insuficiencia renal
- Otros daños en los órganos
- Problemas de la vista

¿Cómo Se Mide La Presión Arterial Y Qué Significan Los Números?

La presión arterial se mide colocando un manguito alrededor de su brazo y llenándolo de aire para apretarlo suavemente mientras se mide el flujo de sangre. El resultado se escribe con dos números, por ejemplo, 120/70. El número superior (presión sistólica) indica la fuerza con la que su corazón bombea la sangre cuando late. El número inferior (presión diastólica) indica la presión cuando su corazón se relaja entre latidos.

- Una sola lectura alta de presión arterial no significa que usted tenga presión arterial alta, pero sí es una señal de que debe revisarla con mayor frecuencia.

Visite [TargetBP.org](https://www.targetbp.org) para obtener consejos sobre cómo conseguir una medición precisa de la presión arterial.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO SUPERIOR)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO INFERIOR)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN ETAPA 1)	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN ETAPA 2)	140 O MAS	o	90 O MAS
CRISIS HIPERTENSIVA (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS DE 180	y/o	MÁS DE 120

Información recopilada de la [American Heart Association](https://www.heart.org).

Cómo Bajar La Presión Arterial Y Mantenerla Bajo Control

La presión arterial alta no tiene cura, pero puede controlarse.

- Busque maneras de relajarse y controlar el estrés.
- Comience con pequeñas cantidades de ejercicio. Cualquier actividad es mejor que ninguna. Elija actividades que disfrute e incluya una combinación de ejercicio aeróbico y ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Deje de fumar o reduzca el consumo de nicotina.
- Limite el consumo de alcohol y beba más agua. Limite los alimentos con alto contenido de sal.
- Mantenga un peso saludable.
- Revise su presión arterial varias veces por semana y en diferentes momentos del día. Anote sus lecturas y cualquier síntoma que presente, y compártalos con su equipo de atención médica para determinar si pueden estar relacionados.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su equipo de atención médica.

Alimentación Para Reducir La Presión Arterial

El plan DASH (Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión) es una forma sencilla y saludable para el corazón de alimentarse que puede seguir durante toda la vida. Recomienda:

- Consumir verduras, frutas y cereales integrales.
- Incluir productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves, frijoles, nueces y aceites vegetales.
- Limitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como las carnes grasosas, los productos lácteos enteros y los aceites tropicales (coco, palmiste y palma).
- Limitar las bebidas azucaradas y los dulces.
- Reducir el consumo de sodio evitando los alimentos salados y procesados, y revisando las etiquetas de los alimentos.

Beneficios: Ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol LDL ("colesterol malo").



Consuma más de esto:



Limite esto:

	Verduras		Carnes grasosas
	Frutas		Productos lácteos enteros
	Cereales integrales		Bebidas azucaradas
	Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa		Dulces
	Pescado		Consumo de sodio (sal)
	Aves		
	Frijoles		
	Nueces y semillas		
	Aceites vegetales		

www.nhlbi.nih.gov/DASH

Escanee este código QR para obtener recetas de la dieta DASH.

