



Hipertensión / Sangre Alta Presión

¿Qué es la Hipertensión/Presión Arterial Alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HTA) significa la presión en su arterias es más alta de lo que debería ser. Otro nombre para la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se escribe con dos números, como 112/78 mm Hg. El número superior, o mayor, (presión sistólica) es la presión cuando late el corazón. El número inferior, o más pequeño, (presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120-129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130-139	or	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/ or	HIGHER THAN 120

¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

- **Reducción de Peso:** mantener un cuerpo normal peso. (IMC = 18,5 - 24,9)
- **DASH Plan de Alimentación** -Dieta rica en frutas, verduras, lácteos bajos en grasa y reducidos en grasas.
- **Restringir la Ingesta de Sodio:** menos de 1500 mg de sodio por día.
- **Actividad Física** -Sea más activo físicamente. Apunta al menos 90 -150 min. de ejercicio por semana.
- **Moderación del Consumo de Alcohol:** no más de 2 tragos al día para hombres y 1 trago al día para mujeres.

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Existen factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar HTA. Algunos los puedes controlar y otros no.

Los que se pueden controlar son:

- Fumar cigarrillos/exposición al humo de segunda mano
- Diabetes
- Ser obeso o tener sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable (alta en sodio, baja en potasio) y beber demasiado alcohol)
- Inactividad del médico

Los factores que no se pueden modificar o son difíciles de controlar son:

- Historia familiar de presión arterial alta.
- Raza/etnicidad
- edad creciente
- Género (hombres)
- Enfermedad renal crónica
- Apnea obstructiva del sueño

El nivel socioeconómico y el estrés psicosocial también son riesgos factores para la HTA. Estos pueden afectar el acceso a las necesidades básicas de vida, a los medicamentos, a los profesionales de la salud y a la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

¿Cómo puedo saber si tengo presión arterial alta?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es controlarla periódicamente. Para un diagnóstico adecuado de la presión arterial alta, su profesional de atención médica utilizará un promedio basado en dos o más lecturas obtenidas en dos o más visitas.

¿Qué puedo hacer para prevenir niveles altos de sangre?

- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Alcanzar y mantener un peso saludable.
- Consuma una dieta saludable baja en grasas saturadas y trans y rica en frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. Trate de consumir menos de 1500 mg/día de sodio (sal). Consuma alimentos ricos en potasio. Trate de consumir entre 3500 y 5000 mg de potasio en la dieta por día.
- Limite el consumo de alcohol a no más de una bebida por día si es mujer o dos bebidas por día si es hombre.
- Sea más activo físicamente. Trate de realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, o una combinación de ambas, repartidos a lo largo de la semana. Agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana para obtener más beneficios para la salud.
- Tome los medicamentos como le indique su profesional de atención médica.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.