



CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta (hipertensión) puede dañar la salud cardíaca y cerebral y, normalmente, no presenta síntomas. Daña los vasos sanguíneos y provoca problemas de salud graves. Además, puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un paro cardíaco y un ataque o derrame cerebral. También puede aumentar el riesgo de presentar demencia, en especial a una edad mediana. Incluso puede derivar en disfunción eréctil en los hombres y puede reducir el deseo sexual en las mujeres.

✓ COMPRENDE LAS LECTURAS

La presión arterial suele registrarse en dos cifras, escritas como una proporción de la siguiente forma:



117
76

Se lee como “117 sobre 76”
milímetros de mercurio.

SISTÓLICA

La cifra de arriba, la más alta de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón late (cuando el músculo cardíaco se contrae).

DIASTÓLICA

La cifra de abajo, la más baja de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MMHG (CIFRA DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MMHG (CIFRA DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	e	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120–129	y	80
Presión arterial alta (hipertensión) en fase 1	130–139	o	80–89
Presión arterial alta (hipertensión) en fase 2	140 o superior	o	90 o superior
Crisis hipertensiva (consulta a tu médico de inmediato)	Superior a 180	y/o	Superior a 120

✓ CONTROLA TUS NIVELES



Puedes hacer un seguimiento de tu presión arterial en casa con un dispositivo de presión arterial validado. En algunas farmacias, clínicas de salud y estaciones de bomberos, cuentan con puntos de monitoreo. Un profesional de la salud debe confirmar un diagnóstico de presión arterial alta. Además, cualquier lectura de presión arterial que presente cifras muy bajas se debe controlar.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)



CONSEJOS PARA EL ÉXITO



COME DE FORMA INTELIGENTE

Reduce tu consumo de sodio, grasas trans y saturadas, y azúcar. Consume platos con una gran cantidad de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas magras, como el pescado y los mariscos. Limita el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, bocadillos salados y alimentos altamente procesados.



MUÉVETE MÁS

Hacer ejercicio puede ayudar a disminuir los niveles de presión arterial alta. También puede mejorar tu estado de ánimo y despejar tu mente.



CONTROLA EL PESO

Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a disminuir la presión arterial alta.



NO CONSUMAS NICOTINA

Cada vez que fumas, vapeas o consumes tabaco o bolsas de nicotina, la nicotina puede causar un aumento temporal de la presión arterial.



DUERME BIEN

Dormir pocas horas (menos de 7 horas) y dormir mal se asocian con la presión arterial alta.