



American
Heart
Association.

RESPUESTAS del corazón



Estilo de vida + reducción de riesgos
Presión arterial alta

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre que ejerce contra las paredes arteriales. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg).

La presión arterial alta significa que la presión de las arterias es muy alta.

La presión arterial se expresa en dos números, como 112/78 mmHg. El número de arriba, lo que se denomina presión sistólica, es la presión cuando late el corazón. El número de abajo, lo que se denomina presión diastólica, es la presión cuando el corazón descansa entre los latidos.

Un nivel de **presión arterial normal** es inferior a 120/80 mmHg. Si eres un adulto y tu presión sistólica es de 120 a 129 y tu presión diastólica es inferior a 80, tienes **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior, o bien una presión diastólica de 80 o superior que se mantiene alta con el paso del tiempo.

Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Sin embargo, puede controlarse.

Casi la mitad de la población estadounidense mayor de 20 años tiene presión arterial alta (PA alta) y muchos no lo saben. Es peligroso no tratar la presión arterial alta. Aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Asegúrate de controlar tu presión arterial con regularidad y trátala como tu profesional de la salud lo recomiende.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud.)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local.)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

¿Tengo un mayor riesgo de padecer PA alta?

Existen factores de riesgo que aumentan tus probabilidades de padecer PA alta. Algunos se pueden controlar y otros no.

Los que se pueden controlar:

- Consumo de tabaco y exposición pasiva al humo
- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable (alta en sodio, baja en potasio y demasiada ingesta de alcohol)
- Inactividad física

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

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Edad
- Sexo
- Enfermedad renal crónica
- Apnea del sueño obstructiva

El nivel socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la PA alta. Estos pueden afectar al acceso a las necesidades básicas de la vida, como comida saludable, a los medicamentos y a los profesionales de la salud, y puede limitar la capacidad de realizar cambios saludables en el estilo de vida.

(continuación)



¿Qué es la presión arterial alta?

¿Cómo puedo saber si tengo presión arterial alta?

La única manera de saber si tienes la presión arterial alta es controlarla con regularidad.

Para un diagnóstico adecuado de la PA alta, tu profesional de la salud utilizará un promedio en función de dos o más lecturas obtenidas en dos o más consultas.



¿Qué puedo hacer respecto a la PA alta?

- No fumes y evita el humo de otras personas.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Sigue una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y trans, y rica en frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- Intenta consumir menos de 1,500 mg de sodio (sal) al día.
- Consume alimentos ricos en potasio, como plátanos, aguacates, melón cantalupo, papas y batatas. Trata de consumir entre 3,500 y 5,000 mg de potasio en tu dieta por día. Si padeces enfermedad renal o estás tomando ciertos medicamentos, consulta con tu profesional de la salud antes de aumentar tu consumo de potasio.
- Evita o limita el consumo de alcohol a no más de un vaso al día si eres mujer o dos vasos al día si eres hombre.
- Aumenta tu nivel de actividad física. Realiza 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad alta a la semana, o bien una combinación de ambas, y distribúyela durante la semana. Incorpora actividades de fortalecimiento muscular, al menos, dos días a la semana para obtener más beneficios a la salud.
- Toma los medicamentos como te indique el profesional de la salud.
- Conoce cuáles deberían ser tus niveles de presión arterial y trabaja para mantenerla en ese nivel.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org (sitio web en inglés) para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org (sitio web en inglés) si deseas recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight* para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, uniéndote a nuestra Red de Apoyo en heart.org/SupportNetwork (sitio web en inglés).

¿Tienes alguna pregunta para el médico o personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Siempre tendré que tomar medicamentos?

¿Cómo debe ser mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Contamos con diversas hojas informativas que te ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, tratar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/AnswersByHeart (sitio web en inglés) para obtener más información.