

¿Qué es la presión alta?

Otro nombre para la presión arterial alta es la hipertensión.

La presión alta significa que diariamente la presión en sus arterias está más alta que lo normal. La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se escribe con dos números, por ejemplo, 122/78 mm Hg. El primer número (presión sistólica) es la presión cuando el corazón late. El segundo número (presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión normal es menos de 120/80 mm Hg. Si es adulto y su presión sistólica es de 120 a 139, o su presión diastólica es de 80 a 89 (o ambos), usted tiene la "pre-hipertensión". La presión alta es una presión sistólica de 140 o más y/o una presión diastólica de 90 o más que permanece alta a través del tiempo.

En la mayoría de los casos, nadie sabe con exactitud cual es la causa. Generalmente no puede curarse, pero si puede controlarse.

Cincuenta millones de personas en este país (1 de cada 4 adultos) tienen la presión alta, y

muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión alta presenta peligros y riesgos. Usted puede vivir una vida más saludable ¡sí la trata y la controla!



La presión alta generalmente no da ninguna señal — es por eso que es tan peligrosa. Asegúrese de que se la tomen regularmente y trátela como su médico le aconseje.

¿Quién está en más peligro?

- Las personas con familiares cercanos que tienen la presión alta
- Los africano-americanos
- Las personas mayores de 35 años
- La gente con exceso de peso
- Las personas que no hacen actividades físicas
- Los que consumen demasiada sal
- Los que toman alcohol en exceso
- Las personas con diabetes, gota y enfermedades de riñón
- Las mujeres embarazadas
- Las mujeres que usan anticonceptivos y que tienen exceso de peso, que han tenido la presión alta durante el embarazo, que tienen familiares con la presión alta o que tienen una enfermedad de riñón no muy grave

¿Cómo puedo saber si tengo la presión alta?

- Normalmente, ¿no lo puede saber! Mucha gente la tiene y no lo sabe. La única manera de saber si su presión está alta es hacer que su médico se la tome regularmente.

¿Qué puede sucederme si no controlo la presión alta?

- Ataque al cerebro
- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal

¿Qué puedo hacer respecto a la presión alta?

- Rebaje de peso si tiene exceso de peso.
- Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, colesterol y sal.
- Limite su consumo de alcohol a no más de una copa por día si es mujer, no más de dos por día si es hombre.
- Haga más actividades físicas.
- Tome las medicinas como se lo indique su médico.
- Sepa cuál debería ser su presión y haga un esfuerzo para mantenerla.

¿Cómo pueden ayudar las medicinas?

- Algunas medicinas ayudan a relajar y a abrir los vasos sanguíneos para que la sangre pueda circular más fácilmente.
- Un diurético puede ayudar a que su cuerpo no retenga ni demasiada agua ni sal.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene la presión alta, sus familiares también pueden tener un más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Tendré que tomar medicinas siempre?

¿Cuál debería ser mi presión?

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.