

Presión arterial alta (hipertensión)



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos llamados arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a las arterias. Su presión arterial es más alta cuando su corazón late y bombea la sangre. Esto se llama presión sistólica. Cuando el corazón está en descanso entre cada latido, la presión arterial baja. Esto se llama presión diastólica.

Cuando se controla la presión arterial, leerá 2 números. El número superior es su presión sistólica. El número inferior es su presión diastólica. Por ejemplo, una lectura de presión arterial de 120/80 mm Hg (milímetros de mercurio) se lee con frecuencia como "120 sobre 80".



Conozca sus números

Casi la mitad de los adultos en los EE. UU. tiene presión arterial alta (también conocida como hipertensión). La hipertensión es cuando su presión arterial sistólica es superior a 130 mmHg o la presión arterial diastólica es mayor que 80 mmHg.

La mejor manera de saber si tiene presión arterial alta es controlar su presión arterial. Hay 5 rangos de presión arterial:

Presión arterial	Sistólica mmHg (número superior)	O	diastólica mmHg (número inferior)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Presión arterial 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 más	O	90 o más
Crisis hipertensiva (hable con su médico de inmediato)	Más de 180	O	Más de 120

Riesgos de la presión arterial alta

La mayoría de las veces no hay síntomas claros de presión arterial alta. Algunos rasgos físicos y opciones de estilo de vida pueden ponerle más en riesgo de presión arterial alta. Tener presión arterial alta somete al corazón y las arterias a mayor esfuerzo. Con el tiempo, esto dañará sus órganos. La presión arterial alta aumentará el riesgo de:

- Insuficiencia cardíaca
- Derrame cerebral
- Ataque al corazón
- Insuficiencia renal

Solamente 1 de cada 4 los adultos con hipertensión la tienen bajo control. Pero usted puede controlar su presión arterial con hábitos saludables y medicamentos si es necesario.



Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite sfhp.org/es/health-ed

Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 sfhp.org/es/teladoc



Prevención y manejo de la presión arterial alta

Hacer cambios sencillos y pequeños en su vida puede ayudarle a prevenir la presión arterial alta. El tratamiento de la presión arterial alta comienza con cambios en el estilo de vida. Los medicamentos para reducir la presión arterial pueden ayudar si su presión arterial suele ser alta. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP*) para averiguar cuál es el objetivo de su presión arterial.



- **Mantenga un peso saludable.** Intente tener un índice de masa corporal saludable (BMI) inferior a 24**. **Calcule su BMI** o pregunte a su PCP cuál es su objetivo saludable de BMI.



- **Pruebe el plan de alimentación.** Pruebe el **Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)**. Es un plan de alimentos fácil y saludable para el corazón que puede ayudar a prevenir o reducir la presión arterial alta. La dieta DASH es baja en sal (sodio), colesterol y grasas saturadas y totales. Es rica en frutas, verduras, fibra, potasio y productos lácteos bajos en grasa.

- **Coma frutas y verduras frescas.** Coma de 1½ a 2 tazas de frutas y de 2 a 3 tazas de verduras cada día.
- **Sea inteligente con sal.** Trate de mantenerse por debajo de 1,500 miligramos (mg) o 2/3 cucharadita de sal (sodio) por día si tiene presión arterial alta.
- **Actívese.** Mueva su cuerpo 150 minutos cada semana haciendo algo que disfrute. Pruebe una actividad divertida como bailar, nadar, jugar con sus hijos, caminar o tomar una clase. ¡Cada paso y cada minuto cuentan!
- **Limite el alcohol.** Para mujeres, beba 1 trago o menos por día; o, para hombres 2 tragos o menos por día.



- **Si fuma, tome medidas para reducir o dejar de fumar.** Puede obtener medicamentos para ayudar a dejar de fumar sin costo a través de Medi-Cal. Hable con su PCP. Llame a Kick It California al **1(800) 300-8086** o visite **kickitca.org**.



*Su PCP es el médico, enfermero profesional o asistente médico que está a cargo de su atención médica.

El IMC puede variar con base en la etnia. Obtenga más información sobre **BMI de adultos en los CDC.

Emergencias de presión arterial alta

Algunas personas controlan su presión arterial en casa usando un medidor de presión arterial en el hogar. Puede obtener un medidor de presión arterial en el hogar y un manguito sin costo a través de Medi-Cal. Si controla su presión arterial en casa, llame a su PCP si tiene 2 o más lecturas más altas que 180 sobre 120.

Las lecturas por encima de 180/120 mmHg no son seguras y necesitan atención médica de inmediato.



Para obtener más información, visite la **American Heart Association**.

Fuentes:



"The Facts About High Blood Pressure"
American Heart Association
heart.org



"DASH Eating Plan"
National Heart, Lung, and Blood Institute
nhlbi.nih.gov



"Understanding Blood Pressure Readings"
American Heart Association
heart.org



"Facts About Hypertension"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**