

¿Qué es la Hipertensión?

La hipertensión (también llamada presión arterial alta) es un problema de salud cuando su presión arterial se mantiene alta con el tiempo. La presión arterial es la fuerza que ejerce su sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos mientras se mueve a través de su cuerpo. Su doctor puede diagnosticarle hipertensión si su presión arterial está alta durante 3 o más lecturas seguidas.

¿Qué problemas puede causar la hipertensión?

Si su hipertensión no se trata, puede causar:



- Ataque cardíaco
- Daño a sus vasos sanguíneos
- Falla del corazón
- Enfermedad de los riñones
- Dolor en el pecho
- Pérdida de la visión
- Derrame cerebral
- Problemas sexuales

¿Cómo puedo evitar la hipertensión?

También hay varios hábitos saludables que puede hacer para evitar la presión arterial alta y bajar la presión arterial. Siga estos consejos para tratar de controlar su presión arterial:



Revise su presión arterial regularmente



Mantenga un peso saludable para su estatura



Coma alimentos saludables



Haga 150 minutos de ejercicios por semana o 30 minutos por día, 5 días a la semana



Encuentre maneras saludables de lidiar con el estrés



Reduzca la sal



Reduzca la cafeína



Limíte la cantidad de alcohol que bebe



Deje de fumar o consumir tabaco sin humo

Si usted tiene preguntas, hable con su:

- Doctor
- Compañía de seguros

Revisando Mi Presión Arterial

Un resultado de la prueba de presión arterial tiene 2 números. Es posible que escuche a alguien decir “124 sobre 84” o podría verlo escrito así: “124/84.” El primer número es la cantidad de presión cuando su corazón late y bombea sangre. Siempre es el número más alto. A éste número se le llama presión sistólica. El segundo número es la presión cuando su corazón se relaja entre latidos. Este siempre es el número más bajo. A éste número se le llama presión diastólica.

¿Cómo sé si mi presión arterial está alta?

Categoría de Presión Arterial	Sistólica mm Hg (número de arriba)		Diastólica mm Hg (número de arriba)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Elevada	120-129	Y	Menos de 80
Hipertensión Etapa 1	130-139	O	80-89
Hipertensión Etapa 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis Hipertensiva (consulte a su doctor de inmediato)	Más alta de 180	y/o	Más alta de 120

Fuente: Asociación Americana del Corazón

¿Cómo reviso mi presión arterial?



1. Compre un monitor para la presión arterial. Usted puede obtener uno en la mayoría de las farmacias. Algunas tiendas de abarrotes tienen monitores para la presión arterial que puede usar gratis.



2. Antes de tomarse la presión arterial, siéntese por 5 minutos sin cruzar sus piernas y tobillos.



3. Póngase el brazalete directamente sobre su piel (no sobre su ropa) y eleve su brazo al nivel de su corazón.

2-3x

4. Tome su presión arterial 2 a 3 veces para asegurarse que obtiene la lectura correcta.



5. Revise su presión arterial 2 veces al día:
 - En la mañana antes de comer o tomar sus medicinas
 - En la noche antes de irse a la cama



6. Mantenga un registro de su presión arterial para mostrarlo a su doctor.