

# Presión arterial elevada: *Actúe ahora para proteger su salud*

## ¿Qué es la presión arterial “elevada”?

La presión arterial “elevada” significa que su presión arterial (PA) es más alta que lo normal, pero no lo suficientemente para diagnosticarla como “PA alta” en fase 1 o 2. Usted tiene la presión arterial elevada si su PA cae en el siguiente rango:

- Valor superior (PA sistólica) **entre 120 y 129**
- 
- Valor inferior (PA diastólica) **inferior a 80**

Estos son ejemplos de mediciones de presión arterial elevada: 126/78, 124/75, 128/79.

Para estar seguro de la medición de su PA, procure que se la tome un proveedor de atención médica.

Por supuesto, si su proveedor de atención médica ya le ha dicho que usted tiene “PA alta” y está tomando medicamentos para tratarla, una lectura de PA en este rango no cambia ese diagnóstico.

## ¿Qué tan común es?

La presión arterial elevada es muy común, más de 1 de cada 3 personas la tienen. En algunos casos, es incluso más común:

- Es más común en hombres que en mujeres.
- Es más común en personas de color, especialmente en personas de color con factores de riesgo tales como diabetes.
- Es más común en todas las personas a medida que envejecen.

## ¿Por qué es importante la presión arterial elevada?

Si tiene presión arterial elevada, probablemente no sentirá ninguna diferencia, pero deberá tomar medidas.



“Mi médico me dijo que tenía la PA elevada, y que si quería mantener mi buena salud, tenía que cambiar algunos hábitos. Así es como empecé a caminar todos los días. Nunca me he sentido mejor”.

Su riesgo de desarrollar problemas más grandes es mucho más alto. Usted tiene mayor riesgo de:

- **Desarrollar presión arterial alta.** La PA aumenta con la edad. Si tiene ahora la PA elevada, tiene una probabilidad mucho mayor de desarrollar PA alta en los próximos años. Tener la PA alta incrementa considerablemente el riesgo de tener muchos problemas, como enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y problemas relacionados con la diabetes.
- **Enfermedad del corazón.** En comparación con las personas de su misma edad con valores normales de PA, las personas con PA elevada tienen casi el doble de probabilidad de presentar problemas cardíacos importantes.
- **Tener un accidente cerebrovascular a una edad temprana.**

## ¿Qué puedo hacer acerca de ello?

Considérese afortunado. Saber que tiene la PA elevada le da la oportunidad de tomar medidas **antes** de que aparezcan problemas. No se recomiendan medicamentos para la PA en esta etapa. En su lugar, los médicos recomiendan que usted:

- **Comience a hacer cambios en su estilo de vida ahora,** tal como se describe en la página 2 de este folleto.
- **Mida su PA periódicamente.** Pida a un proveedor de atención médica que se la mida al menos una vez al año.

## Cambios en los estilos de vida para bajar su PA

Está demostrado que los hábitos que se enumeran a continuación bajan la PA. Hacer algunos de estos cambios ahora puede proteger su salud y mejorar la calidad de vida, ahora y durante los años venideros.

### ☐ Coma bien

- Coma **MÁS**: frutas, verduras, cereales, aceites y grasas no saturadas (tales como aceite de oliva o aceite de canola), proteínas magras y lácteos bajos en grasa.
- Coma **MENOS**: grasas saturadas y azúcar.
- Para obtener más ideas sobre cómo comer bien, pregunte por el folleto ***Live Well, Eat Well (Vivir bien, comer bien)***.

### ☐ Muévase más

- Dedique tiempo cada día para aumentar su frecuencia cardíaca un poco. El objetivo es acumular hasta **150 minutos o más por semana**, o 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Si realiza actividad vigorosa, como correr, 75 minutos a la semana es suficiente. Si cuenta pasos, tenga como meta llegar a 10,000 pasos por día.
- Para obtener más ideas sobre la actividad física, pregunte por el folleto ***Live Well, Move More (Vivir bien, moverse más)***.

### ☐ Consuma menos sodio (sal)

Reduzca el sodio en su dieta a no más de 2400 mg por día. Si no puede reducir el sodio a esa cantidad, reduzca el consumo de sodio en al menos 1000 mg por día de lo que consume actualmente.

### ☐ Limite el consumo de alcohol

- Los hombres no deben consumir más de 2 tragos por día.
- Las mujeres no deben consumir más de 1 trago por día.

### ☐ Deje de fumar

- Deje de fumar o de mascar tabaco y evite ser un fumador pasivo.
- Para obtener ayuda, pida el folleto ***Dejar el tabaco***.



## Un hábito nuevo a la vez

En esta página se enumeran varios cambios que puede hacer para comenzar a bajar su PA. No necesita hacerlos todos al mismo tiempo. Marque una  al lado de 1 cosa que usted crea que está listo para cambiar y que pueda cambiar ahora mismo. Luego, consiga más apoyo para ese cambio.

Una vez que ese cambio se convierta en un hábito cotidiano, felicítese y agregue otro.

### ☐ Reduzca el estrés

- Identifique qué está causándole estrés y tome medidas para reducirlo en su vida. Puede necesitar apoyo de las personas que lo rodean.
- Para obtener más ideas sobre cómo reducir el estrés, pida el folleto ***Live Well, Stress Less (Vivir bien, estresarse menos)***.

### ☐ Baje de peso

Bajar de peso es una de las mejores cosas que puede hacer para bajar su PA. Bajar de peso no es un hábito de estilo de vida, sino el resultado de varios hábitos. Los hábitos que le ayudan a bajar su PA, también le ayudarán a bajar de peso.

- Bajar incluso 5% a 10% de su peso actual es suficiente para empezar a bajar su PA. Eso equivale a 10 o 20 libras (4.5 o 9 kg) si comienza en 200 libras.
- Su proveedor de atención médica puede ayudarle a determinar cuál debería ser su peso ideal.
- Para obtener ayuda para bajar de peso y hacer estos cambios en su estilo de vida, pregunte sobre el programa de nutrición ***The Weigh to Health (El peso para la salud)*** de Intermountain.



## ¿Dónde puedo obtener apoyo?

Sus proveedores de atención médica pueden ofrecerle más información acerca de cualquiera de estos cambios de estilo de vida y adónde acudir para pedir ayuda. Para obtener más información sobre la presión arterial, pida el folleto ***Principios básicos de la presión arterial***.



*Elevated Blood Pressure: Act Now to Protect Your Health*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2014–2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS4155-03/18 (Last reviewed - 11/17) (Spanish translation 03/18 by inWhatLanguage)