

Presión arterial alta

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias. Cuando las arterias se vuelven estrechas, la presión de la sangre interna se eleva. Esto causa la **presión arterial alta** (también se le llama **hipertensión**).

La presión arterial alta puede causar daño en las arterias, disminuir el flujo sanguíneo a los órganos y hacer que el corazón trabaje con más fuerza. Si no se controla, puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica colocará un brazalete especial alrededor de su brazo para medir la presión arterial. El brazalete se conecta a una máquina o medidor. Cuando el brazalete se infla, mide la presión de sus vasos sanguíneos en milímetros de mercurio (mmHg).

La medida de la presión arterial se expresa con 2 números, por ejemplo, “120 sobre 80” (se escribe como 120/80). El primer número es su **presión sistólica** (cuando el corazón late). El segundo número es su **presión diastólica** (cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro). La tabla a continuación muestra los valores de la presión arterial **normal**, **elevada** y de presión arterial alta de etapa 1 y 2.

Su proveedor de atención médica controlará su presión arterial varias veces para determinar con regularidad si usted tiene presión arterial alta.

Categoría de la PA	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapa 1 Alta	130 a 139	o	80 a 89
Etapa 2 Alta	140 o más	o	90 o más



Algunos aspectos importantes para controlar la presión arterial son **reducir la cantidad de sodio** (sal) de su dieta, llevar una **dieta saludable** rica en frutas y verduras, y realizar **actividad física regularmente**.

¿Cuáles son sus causas?

Generalmente, la presión arterial alta se desarrolla poco a poco durante el transcurso de muchos años. Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de hipertensión. A esto se le llama **factores de riesgo**. Usted no puede cambiar algunos de estos factores, pero hay otros que sí pueden cambiar. Revise los factores de riesgo que se encuentran en la siguiente lista. Consulte la siguiente página para obtener consejos sobre cómo manejar los factores de riesgo que usted sí puede controlar.

Factores de riesgo que NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que PUEDE cambiar
<input type="checkbox"/> Antecedentes familiares <input type="checkbox"/> Edad: el riesgo aumenta con la edad <input type="checkbox"/> Raza: el riesgo aumenta en las personas afroamericanas	<input type="checkbox"/> Inactividad física <input type="checkbox"/> Tener sobrepeso u obesidad <input type="checkbox"/> Dieta <input type="checkbox"/> Tabaquismo y consumo de tabaco <input type="checkbox"/> El estrés <input type="checkbox"/> El uso de píldoras anticonceptivas

¿Cuáles son los síntomas?

Raras veces, las personas que tienen presión arterial alta tienen mareos, dolores de cabeza o sangrado nasal. Sin embargo, **la mayoría de las personas no presentan señales o síntomas**. Debido a esto, debe controlar su presión arterial regularmente, aunque usted se sienta bien.

Controle su presión arterial

La siguiente lista puede ayudarle a controlar los factores de riesgo y su presión arterial.



Medicamentos: tome sus medicamentos.

Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, la mejor manera de controlar su presión arterial es tomarlos todos los días, aunque usted se sienta bien. Aunque haya alcanzado un nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos.



Actividad: manténgase activo todos los días.

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial. Las personas activas reducen a la mitad el riesgo de sufrir de presión arterial alta. Procure realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa todos los días, como una caminata rápida.



Peso: mantenga un peso saludable.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener hipertensión. Bajar entre un 5 al 10 por ciento de su peso actual puede disminuir su riesgo. Si usted pesa 200 libras (90.5 kg), eso significa bajar solamente unas 10 a 20 libras (4.5 kg a 9 kg).



Alimentación: lleve una dieta saludable.

Los estudios han demostrado que seguir un plan de alimentación saludable como la dieta **DASH**, que se describe en esta página, disminuye su presión arterial. Esta dieta también puede ayudar a prevenir otros problemas graves, como osteoporosis, cáncer, enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y diabetes.



Tabaquismo y estrés: deje de fumar, controle el estrés.

El consumo de tabaco causa daños a las arterias y aumenta la presión arterial. Mucho estrés durante varios meses o años también puede causar daño a su cuerpo. Dejar de fumar y aprender a manejar el estrés puede disminuir la presión arterial y mejorar su salud general.

Haga la dieta DASH

DASH significa enfoques alimenticios para detener la hipertensión. El plan alimenticio **DASH** le ayuda a:

- **Disminuir el sodio (sal) de su dieta.** La dieta **DASH** estándar permite el consumo de hasta 2,400 miligramos (mg) de sodio al día. Una dieta **DASH** baja en sodio requiere menos de 1,500 mg de sodio al día.
- **Siga una dieta saludable en general,** rica en productos integrales, frutas y verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescados y aves, frijoles, semillas y nueces.

Cómo funciona

El plan alimenticio **DASH** sugiere cierta cantidad de porciones diarias de varios grupos alimenticios basándose en su consumo de calorías. Su médico o dietista puede darle más información sobre la dieta **DASH**. Por ahora, puede comenzar con los siguientes consejos.

Consejos generales

- **Evite los alimentos con alto contenido de sodio.** Los alimentos que vienen en latas, cajas y bolsas por lo general tienen alto contenido de sodio, al igual que los alimentos que provienen de fiambres, como jamón, salami, ensalada de papas y encurtidos.
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.** Los alimentos con más del 20 % del valor diario se consideran “altos en sodio”. Controle el tamaño de la porción. En esto se basa la información nutricional.
- **Limite el consumo de alcohol.** Los hombres no deberían consumir más de 2 tragos al día. Las mujeres no deberían consumir más de 1 trago al día. (Un trago son 12 onzas [355 mL] de cerveza, 5 onzas [148 mL] de vino o 1 onza [29.5 mL] de licor).
- **Realice los cambios poco a poco.** Por ejemplo, añada una porción de verduras al almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a las comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad usual de mantequilla o de aderezo de ensaladas.

High Blood Pressure

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.

©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 cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS5365-01/18 (Last reviewed - 11/17) (Spanish translation 01/18 by inWhatLanguage)