

# Presión arterial alta al límite: *Actúe ahora para proteger su salud*

## ¿Qué es la presión arterial alta “al límite”?

La presión arterial alta “al límite” ocurre cuando la presión arterial (PA) es más alta de lo normal, pero no lo suficientemente alta para diagnosticarse como presión arterial alta. A esta afección a veces se le llama “prehipertensión” o presión arterial “normal-alta”. Usted tiene presión arterial alta al límite si su PA está dentro de este rango:

- El número superior (presión arterial sistólica) está **entre 120 y 139**
  -
- El número inferior (presión arterial diastólica) está **entre 80 y 89**

Estos son algunos ejemplos de lecturas de presión arterial alta al límite: 124/77, 115/85, 132/88.

Asegúrese que un proveedor de los cuidados de la salud revise su PA con exactitud. Si sus últimas dos lecturas son diferentes, su proveedor de los cuidados de la salud tomará en cuenta ambas lecturas y hará una recomendación.

Por supuesto, si su proveedor de los cuidados de la salud ya le diagnosticó presión arterial alta y está tomando medicamentos para controlarla, una lectura de PA dentro de este rango no afectará ese diagnóstico.

## ¿Qué tan común es?

La presión arterial alta al límite es muy común; afecta a más de 1 de cada 3 personas. En algunos grupos, ocurre aún con más frecuencia:

- Es más común en hombres que en mujeres.
- Es más común en personas de raza negra, sobre todo en personas de raza negra con factores de riesgo como diabetes.
- Es más común en todas las personas a medida que envejecen.

## ¿Por qué es importante la presión arterial alta al límite?

Si usted tiene presión arterial alta al límite, es probable que no tenga ningún síntoma, pero aún así debe de tomar medidas.



“Mi médico me dijo que tenía presión arterial alta al límite y que sólo yo podía cambiarla. Me dijo que tendría que hacer algunos cambios en mis hábitos si quería seguir sano. Fue entonces cuando empecé a caminar todos los días. Aún lo sigo haciendo 6 años después. Nunca me he sentido mejor.”

Su riesgo de tener problemas más serios es mucho más alto. Usted tiene:

- **Un riesgo más alto de tener presión arterial alta.**  
La presión arterial aumenta con la edad. Si usted tiene presión arterial alta **al límite** ahora, es mucho más propenso a desarrollar **presión arterial alta** en los próximos años. La presión arterial alta aumenta en gran medida el riesgo de tener muchos problemas, como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal o problemas relacionados con la diabetes.
- **Un riesgo más alto de tener enfermedad cardíaca.**  
En comparación con personas de la misma edad con PA normal, las personas con presión arterial alta al límite son casi dos veces más propensas a tener problemas cardíacos graves.
- **Un riesgo más alto de tener un accidente cerebrovascular a una edad más temprana.**

## ¿Qué puedo hacer al respecto?

Siéntase afortunado. El saber que tiene presión arterial alta al límite le permite actuar **antes** de que se presenten problemas. No se recomienda que tome medicamentos en esta etapa. En su lugar, los médicos recomiendan que:

- **Comience a hacer cambios en el estilo de vida en este momento**, según lo indicado en la página 2 de este folleto.
- **Mida su presión arterial de forma periódica para saber si hay cambios.** Pídale al médico que la revise al menos una vez al año.

## Cambios en el estilo de vida para reducir la presión arterial

Sus hábitos desempeñan un papel fundamental en su presión arterial y usted tiene el control de estos hábitos. Se ha comprobado que los hábitos que se enumeran a continuación reducen la presión arterial. Usted puede proteger su salud y mejorar su calidad de vida ahora y durante muchos años si hace algunos de estos cambios en este momento.

### ❑ Coma bien

- Coma **MÁS** de estos alimentos: frutas y verduras, productos integrales, grasas y aceites no saturados (como aceite de oliva o de canola), proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Coma **MENOS** de estos alimentos: grasas saturadas y azúcares.
- Pida el folleto *Viva bien, aliméntese bien* para obtener más sugerencias de una alimentación saludable.



### ❑ Sea más activo

- Dedique algo de tiempo cada día para subir un poco su ritmo cardíaco. La meta es ejercitarse **150 minutos o más a la semana** o bien, 30 minutos la mayoría de los días. Puede dividir la actividad en sesiones de tan sólo 10 minutos. El total semanal es lo que importa, así que trate de ejercitarse en cualquier momento que tenga.
- Pida el folleto *Viva bien, muévase más* para obtener más sugerencias de actividad física.



### ❑ Consuma menos sodio (sal)

- Consuma menos de 2,400 mg de sodio al día. Si no puede reducir mucho el sodio, consuma como mínimo 1,000 mg menos de sodio al día de lo que está comiendo ahora.

### ❑ Limite el consumo de alcohol

- Los hombres no deben tomar más de 2 bebidas al día.
- Las mujeres no deben tomar más de 1 bebida al día.

Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1 onza de licor.

### ❑ Dejar el tabaco

- Deje de fumar o masticar tabaco y evite la exposición al humo de segunda mano.
- Pida el folleto *Dejar el tabaco* para obtener más ayuda y sugerencias.



## Un nuevo hábito a la vez

La clave para hacer cambios en el estilo de vida es incorporar hábitos diarios que pueda mantener.

Esta página enumera varios cambios que usted puede hacer para empezar a reducir su presión arterial. No tiene que hacer todos a la vez. Marque con una  un cambio que esté listo para hacer en este momento.

Luego consiga más ayuda para hacer ese cambio.

Una vez que ese cambio se convierta en un hábito diario, felicítese y comience con otro.

### ❑ Reduzca el estrés

- Identifique las causas de su estrés y tome medidas para reducirlo. Es posible que necesite el apoyo de personas cercanas.
- Pida el folleto *Viva bien, controle el estrés* para obtener más sugerencias para reducir el estrés.



### ❑ Baje de peso

Bajar de peso es una de las cosas mejores que usted puede hacer para reducir su presión arterial. Bajar de peso no es un hábito por sí mismo, sino el resultado de varios cambios en el estilo de vida. La buena nueva es que los hábitos para ayudarle a reducir la presión arterial también le ayudan a bajar de peso. Este es un buen momento para que comience.

- Bajar tan sólo 10 libras (4.5 kg) es suficiente para empezar a reducir su presión arterial.
- Intente alcanzar un peso normal, que corresponda a un índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) de 25 o menos. Sus proveedores de cuidados de la salud pueden ayudarle a averiguar cuál es su BMI en este momento y cuál debería ser su peso ideal.
- Pregunte por el programa *The Weigh to Health* de Intermountain si necesita ayuda para bajar de peso y hacer estos cambios en el estilo de vida.



## ¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Sus proveedores de los cuidados de la salud le pueden dar más información sobre cualquiera de estos cambios en el estilo de vida, así como sobre a dónde acudir para obtener ayuda. Pida el folleto *Principios básicos de la presión arterial* para obtener más información sobre la presión arterial.



Borderline High Blood Pressure: Act Now to Protect Your Health