

## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer número es la sistólica, la presión cuando late el corazón. El segundo número, la diastólica, es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial normal se encuentra debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 139, o su presión diastólica mide entre 80 y 89 (o ambos), entonces usted tiene "prehipertensión". La presión arterial alta es una presión sistólica de 140 o superior y/o diastólica de 90 o superior que permanece en el tiempo.

Nadie sabe exactamente cuál es la causa de la mayoría de los casos de presión arterial alta. No tiene cura, pero se puede controlar. La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa.

Aproximadamente 80 millones de personas mayores de 20 años en los Estados Unidos y 1 de cada 3 adultos la tienen y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral. ¡Usted puede vivir una vida más sana si la trata y la controla!

Asegúrese de controlar su presión arterial regularmente y de tratarla como su médico le aconseje.

### ¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- Las personas con familiares cercanos que tienen HBP
- Los afroamericanos
- Personas con sobrepeso u obesas
- Las personas sin actividad física
- Personas que consumen demasiado sodio (sal)
- Las personas que consumen demasiado alcohol
- Las personas con diabetes, gota o enfermedades renales
- Las mujeres embarazadas
- Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas, que tienen sobrepeso, que tuvieron HBP durante el embarazo, que tienen antecedentes familiares de HBP o que tienen una enfermedad renal leve.

En general, a medida que pasan los años, las probabilidades de tener presión arterial alta son mayores.

### ¿Cómo sé si tengo HBP?

¡Generalmente uno no se da cuenta! Muchas personas la tienen y no lo saben. La única forma de saber si la presión arterial está alta es controlarla regularmente con el médico.

¿Qué consecuencias puede tener la presión arterial alta no tratada?

- Ataque cerebral
- Ataque al corazón, angina o ambos
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal
- Enfermedad arterial periférica (PAD)

**¿Qué puedo hacer al respecto?**

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Consumir alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres
- Ser más activo físicamente. Si tiene presión arterial alta, intente hacer al menos 40 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa de 3 a 4 veces por semana.
- Tomar los medicamentos como el médico le indica.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.

**¿Cómo pueden ayudar los medicamentos?**

**Algunos medicamentos, como los vasodilatadores, ayudan a relajar y a abrir los vasos sanguíneos para que la sangre pueda fluir mejor. Un diurético puede ayudar a evitar que el cuerpo retenga demasiada agua y sal. Otros medicamentos ayudan a que su corazón lata más lentamente y con menos fuerza.**