

SALUD DE CORAZÓN

Presión arterial alta

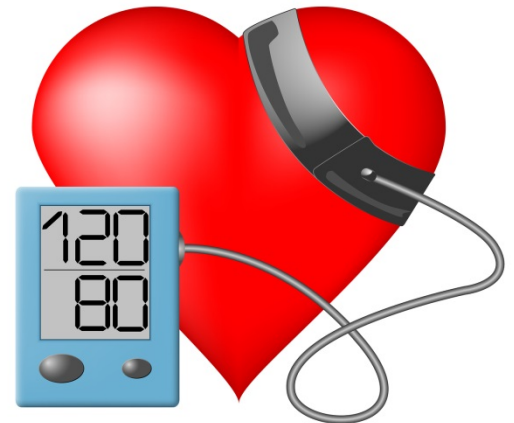
La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos con cada latido. La presión arterial ayuda a que la sangre circule por el cuerpo.

Medición de la presión arterial

Con frecuencia, la presión arterial se mide colocando una banda ancha llamada brazaletes alrededor de la parte superior del brazo, dentro de la cual luego se bombea aire. La presión arterial se mide a medida que se libera el aire del brazaletes.

La presión arterial es un número sobre un segundo número.

- El número de arriba es el mayor y se llama lectura sistólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando bombea el corazón.
- El número de abajo es el menor y se llama lectura diastólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.



Presión arterial normal

La presión arterial normal es de 120 sobre 80 o menos. La presión arterial varía según la persona, y también según la hora y de un día a otro.

Presión arterial alta

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. La presión arterial alta es de 140 sobre 90 o más. No se le diagnosticará presión arterial alta hasta que se haya medido la presión varias veces y esta siga alta.

Mientras más difícil sea que la sangre circule por los vasos sanguíneos, más alta será la presión arterial de la sangre. Con presión arterial alta, el corazón trabaja más de lo normal. La presión arterial alta puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral, insuficiencia renal y un endurecimiento de los vasos sanguíneos.

Signos de presión arterial alta

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es midiéndosela. La mayoría de las personas no presenta ningún signo. Algunas personas pueden tener dolor de cabeza o visión borrosa.

Cuidados

El control de la presión arterial es muy importante. Si tiene presión arterial alta:

- Controle su presión arterial con frecuencia. Llame a su médico si la presión arterial permanece alta.
- Visite a su médico según lo programado.
- Tome sus medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Tome los medicamentos aunque se sienta bien o la presión arterial esté normal.
- Baje de peso si está con sobrepeso.
- Restrinja la sal en los alimentos y las bebidas.
- Evite el alcohol.



- Deje de fumar o usar tabaco.
- Haga ejercicio casi todos los días.
- Reduzca el estrés.
- Practique ejercicios de relajación diariamente.

Llame de inmediato al 911 si tiene:

- un fuerte dolor de cabeza;
- cambios en la visión;
- dolor, presión o tirantez en el pecho;
- dificultad para respirar o falta de aire;
- adormecimiento, hormigueo o debilidad repentinos en el rostro, un brazo o una pierna;
- confusión, dificultad para entender o hablar repentinamente;
- problemas para tragar.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

Número gratuito 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929; sitio web www.alamedaalliance.org.



This handout was adapted from *High Blood Pressure 5/2010*, Health Information Translations. Permission is granted to use the duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.