


Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Presión arterial alta

Usted puede tener la presión arterial alta, o *hipertensión* y aun así sentirse bien. Esto es porque la presión arterial alta no presenta síntomas que usted pueda ver o sentir. Pero la presión arterial alta, algunas veces llamada “el asesino silencioso”, es un serio problema de salud. Si la presión arterial alta no se controla por medio de cambios en el estilo de vida y medicinas, puede provocar un derrame cerebral, una enfermedad del corazón, problemas de la vista o fallas en los riñones.

¿Qué es la presión arterial?



La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales. Cuando su doctor toma la presión arterial,

el resultado de la lectura se registra con dos números. El primer número, llamado *presión sistólica*, mide la presión mientras el corazón late. El segundo número, llamado *presión diastólica*, mide la presión mientras el corazón se relaja entre los latidos. Presión arterial normal es una presión arterial sistólica de no menos de 120 pulsos, y una diastólica de menos de 80.

¿Tiene usted la presión arterial alta?

Una buena razón para tener visitas regulares con su médico es para hacerse un chequeo de la presión arterial. Su médico le indicará que su presión arterial es alta si la lectura ha sido de 140/90 ó más, en dos o más chequeos. Él o ella talvez le pida que se tome la presión arterial en su casa a diferentes horas del día. Si la presión se mantiene alta, el médico podría sugerirle medicamentos, cambios en su dieta alimenticia y hacer ejercicio.

Usted podría tener *prehipertensión* si su presión arterial está solamente un poco más arriba de lo normal; por ejemplo el primer número (sistólico) es entre 120 y 139, o el segundo número (diastólico) es entre 80 y 89. La prehipertensión puede ponerlo en riesgo de desarrollar presión arterial alta. Su doctor probablemente quiera que usted haga cambios en sus hábitos diarios para tratar de bajar el nivel de su presión arterial.

¿Qué pasa si sólo el primer número es alto?

En las personas adultas mayores, el primer número (sistólico) es frecuentemente 140 ó más alto, pero el segundo número (diastólico) es menor de 90. Este problema se llama *hipertensión sistólica aislada*. La hipertensión sistólica aislada es el tipo más común de presión arterial alta en las personas adultas mayores, y puede provocar serios problemas de salud. El tratamiento es igual que el tratamiento para la

¿Qué significan los números?

	Sistólica	Diastólica
Presión arterial normal	Menos de 120	Menos de 80
Presión arterial alta	140 ó más	90 ó más
Prehipertensión	Entre 120-139	Entre 80-89
Hipertensión sistólica aislada	140 ó más	Menos de 90

presión arterial alta regular. Si su presión sistólica es de 140 ó más alta, pregúntele a su médico cómo puede bajarla.

Algunas cosas que no se pueden cambiar

Cualquier persona puede desarrollar presión arterial alta. Sin embargo, algunas personas tienen mayor probabilidad de desarrollarla debido a factores que no se pueden cambiar. Éstos pueden ser:

- ◆ **Edad.** La probabilidad de tener presión arterial alta aumenta con la edad.
- ◆ **Género.** Antes de los 55 años de edad, los hombres tienen mayor probabilidad de padecer de presión arterial alta. Las mujeres están más predispuestas a tener presión arterial alta después de la menopausia.
- ◆ **Historial familiar.** La presión arterial alta tiende a ser congénita en algunas familias.
- ◆ **Raza.** Los afro-americanos tienen un mayor riesgo de padecer de presión arterial alta.

¿Cómo puedo controlar la presión arterial alta?

Más de la mitad de las personas en los Estados Unidos con más de 60 años, y cerca de tres cuartas partes de los que tienen 70 años o más, padecen de

presión arterial alta. Las buenas noticias son que la presión arterial alta puede ser controlada en la mayoría de la gente. Para empezar, hay muchas cosas que usted puede hacer para cambiar su estilo de vida para prevenir la presión arterial alta, incluyendo:

- ◆ **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta. Pregúntele a su médico si usted necesita perder peso.
- ◆ **Haga ejercicio todos los días.** El ejercicio moderado puede disminuir el riesgo de tener presión arterial alta. Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana. Consulte con su médico antes de empezar un plan de ejercicios si usted tiene un problema crónico de salud, o si es mayor de 50 años de edad y ha estado inactivo.
- ◆ **Mantenga una dieta alimenticia saludable.** Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa podrían ayudar a bajar la presión arterial. Consulte con su médico para seguir una dieta alimenticia saludable.
- ◆ **Consuma menos sal.** Muchos estadounidenses comen más sal (sodio) de la que necesitan. La mayor parte de la sal proviene de alimentos procesados (como por ejemplo, las

sopas y comidas horneadas). Una dieta baja en sal podría ayudar a bajar su presión arterial. Hable con su médico acerca de cómo consumir menos sal.

- ◆ **Beba menos alcohol.** Tomar bebidas alcohólicas puede afectar su presión arterial. La mayoría de los hombres no deberían beber más de dos copas por día. Las mujeres no deberían beber más de una copa por día.
- ◆ **No fume.** Fumar aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta y problemas cardíacos. Si usted fuma, deje de hacerlo.
- ◆ **Controle el estrés.** La gente reacciona al estrés en diferentes formas. En algunas personas el estrés hace que la presión arterial suba. Hable con su doctor acerca de cómo controlar el nivel de estrés. Hacer ejercicio y dormir bien por la noche le puede ayudar.

Si estos cambios a su estilo de vida no controlan su presión arterial, su doctor podría recetarle alguna medicina. Tal vez tenga que probar con varios medicamentos antes de encontrar el que mejor trabaja para usted. Los medicamentos pueden controlar la presión arterial, pero no pueden curarla. Usted probablemente tendrá que tomar medicinas por el resto de su vida. Usted y su doctor pueden planificar conjuntamente cómo tener bajo control su presión arterial.

Verdades sobre la presión arterial alta

La presión arterial alta es algo serio porque puede llevar a problemas de salud mayores. Si usted padece de presión arterial alta, recuerde:

- ◆ La presión arterial alta puede que no lo haga sentirse enfermo, pero es una condición seria. Consulte a un médico para tratarla.
- ◆ Usted puede bajar la presión arterial cambiando sus hábitos diarios y tomando medicinas, si esto fuera necesario.
- ◆ Si usted toma medicinas para la presión arterial alta, el hacer algunos cambios a su estilo de vida puede ayudar a reducir la dosis que usted necesita tomar.
- ◆ Si usted ya está tomando medicinas para la presión arterial alta y su presión es menos de 120/80, eso es bueno. Significa que las medicinas y los cambios a su estilo de vida están funcionando. Si otro doctor le pregunta si usted padece de presión arterial alta, la respuesta es, “Sí, pero me la estoy tratando”.
- ◆ Infórmele a su médico sobre todas las medicinas que usted toma. No se olvide de mencionarle las medicinas que no necesitan receta médica, vitaminas y suplementos dietéticos.

Estos medicamentos pueden afectar su presión arterial. Éstos también pueden afectar la forma como funciona la medicina para la presión arterial.

- ◆ La medicina para la presión arterial debe ser ingerida a la misma hora todos los días. Por ejemplo, tome su medicina por las mañanas con el desayuno o en las noches después de cepillarse los dientes. Si usted olvida tomarse una dosis de su medicina, no duplique la dosis al día siguiente.
- ◆ Conozca cuál debe de ser el nivel de su presión arterial. No tome más medicinas para la presión que las que su médico le recetó. Tener la presión arterial baja tampoco es bueno.
- ◆ No deje de tomar la medicina para la presión arterial alta, al menos que su doctor le indique parar. No deje de por medio un día o tome media píldora. Recuerde reabastecerse de su medicina antes que se acaben las píldoras.
- ◆ Cómo tomarse la presión arterial en la casa:
 - Hay a la venta muchos aparatos para monitorear la presión arterial de uso para el hogar. Pregúntele a su doctor, a su enfermera o a su farmacéutico, qué monitor usted necesita y la forma de usarlo.

- Evite fumar, hacer ejercicios y consumir cafeína 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- Asegúrese que usted está sentado con los pies en el suelo y que su espalda está colocada contra algo.
- Relájese en silencio por 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- Mantenga una lista de los números de las lecturas de su presión arterial para mostrarla a su doctor, asistente médico o enfermera. Lleve consigo su monitor de uso en casa cuando visite la oficina del médico, para asegurarse que el aparato está funcionando correctamente.

Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información Federales y no Federales:

**National Heart, Lung, and Blood Institute
Health Information Center
(Centro de Información sobre Salud
del Instituto Nacional del Corazón,
Pulmón y Sangre)**

P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
301-592-8573
240-629-3255 (TTY)
www.nhlbi.nih.gov

National Library of Medicine

MedlinePlus

**(Biblioteca Nacional de Medicina
MedlinePlus)**

Haga una búsqueda sobre “Presión arterial alta”.

www.medlineplus.gov

American Heart Association

(Asociación Americana del Corazón)

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

800-242-8721 (Línea gratis)

www.americanheart.org

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging

Information Center

**(Centro de Información del Instituto
Nacional sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

800-222-2225 (Línea gratis)

800-222-4225 (TTY)

Para ordenar publicaciones en español o para recibir subscribirse para comunicados electrónicos, visite:

www.nia.nih.gov/Espanol.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Marzo 2008

