

Presión arterial alta (hipertensión)

La presión arterial alta (también denominada **hipertensión**) es una enfermedad grave que afecta a casi 65 millones de adultos en los Estados Unidos. La presión arterial alta suele denominarse la asesina silenciosa porque muchas personas no saben que la tienen. Con el tiempo, quienes no reciben un tratamiento adecuado pueden enfermar gravemente e incluso morir.

¿Cuáles son los efectos de la presión arterial alta en el cuerpo?

Un nivel alto de presión arterial puede causar enfermedades que ponen en peligro la vida, tales como problemas en los riñones, accidentes cerebrovasculares (derrame cerebral o apoplejía), insuficiencia cardíaca, ceguera e infartos.

¿Quiénes están en riesgo?

Cualquier persona puede tener la presión arterial alta. Algunas personas son más propensas a sufrir hipertensión, entre ellas:

- Personas de origen afroamericano
- Personas mayores de 55 años de edad
- Personas con antecedentes familiares de presión arterial alta

Corre mayor riesgo de tener presión arterial alta si usted:

- Pesa demasiado
- Consume alimentos con mucha sal
- No realiza actividad física de forma habitual
- Fuma
- Bebe alcohol sin moderación

¿Cuáles son los signos de la hipertensión?

Muchas personas con presión arterial alta no se sienten enfermas al principio. La única manera de comprobarlo es revisarse la presión arterial por un médico u otro profesional de la salud.

Sepa más sobre su presión arterial: ¿qué significan los números?

- Cuando el médico le toma la presión arterial, le menciona dos cifras, como por ejemplo **120/80**. Ambas son importantes.
- El primer número es su presión cuando su corazón late (**presión sistólica**). El segundo número es su presión cuando su corazón se relaja (**presión diastólica**).
- Su presión arterial sube y baja durante el día, según lo que usted haga. Los aumentos leves en la presión arterial son normales, pero cuanto más elevada sea la presión arterial, mayor será el riesgo para su salud.



MÁS

Presión arterial alta (hipertensión)

- Si su presión arterial suele ser superior a **140/90**, es posible que necesite tratamiento.
- Si su presión arterial es superior a **120/80**, y usted tiene otros **factores de riesgo, tales como diabetes**, es posible que necesite tratamiento.

¿Cuál es el tratamiento para la hipertensión?

Hay medicamentos que pueden tomarse a diario para controlar la presión arterial alta. Sólo su médico puede indicarle si usted necesita medicación.

¿Cómo afecta la hipertensión a las mujeres embarazadas?

Algunas mujeres tendrán presión arterial alta durante el embarazo.

Cuando las mujeres embarazadas tienen hipertensión, ésta se denomina preeclampsia o toxemia.

¿Cómo controlo mi presión arterial?

- Hágase mediciones de la presión arterial.
- Tome su medicamento para la hipertensión todos los días si es necesario.
- Haga ejercicio con frecuencia.
- Coma alimentos con bajo contenido de sal.
- Adelgace o mantenga un peso saludable.
- No fume.
- Beba alcohol con moderación.
- Consulte a su médico acerca de su presión arterial con regularidad.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Oficina de Información del Instituto Nacional de Salud del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI)

Teléfono: 301-592-8573 (Se habla Español)

TTY/TDD (para sordos y personas con dificultades auditivas): 240-629-3255

http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_gen.htm