

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE

Hipertensión arterial



¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales al circular por el cuerpo. Normalmente, la presión arterial sube y baja durante el día, pero puede causar problemas de salud si se mantiene alta por un periodo de tiempo prolongado. La hipertensión arterial puede ocasionar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares: las principales causas de muerte en Estados Unidos.¹

¿Estás en riesgo?

Uno de cada tres estadounidenses adultos tiene hipertensión arterial, es decir, aproximadamente 67 millones de personas.² Cualquier persona, incluso los niños, puede desarrollarla.

Hay varios factores, que no se pueden controlar, que pueden aumentar el riesgo de padecer hipertensión arterial: edad, sexo y raza o etnia. Sin embargo, puedes disminuir el riesgo comiendo sano, manteniendo un peso saludable, dejando de fumar y haciendo ejercicio físico.

¹ CDC: Deaths: Final Data for 2009 (Muertes: datos finales del 2009). www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr60/nvsr60_03.pdf

² CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults—United States, 2003–2010 (Signos vitales: conciencia y tratamiento de la hipertensión no controlada en adultos. [Estados Unidos, 2003–2010]). www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6135a3.htm

¿Cuáles son los signos y síntomas?

Por lo general, la hipertensión arterial no presenta signos ni síntomas de advertencia, por lo tanto, muchas personas no saben que la tienen. Por eso, es importante ir al médico con regularidad. Asegúrate de pedirle a tu médico que te controle la presión arterial.

¿Cómo se diagnostica la hipertensión arterial?

El médico mide la presión arterial envolviendo un manguito inflable con un calibrador de presión alrededor del brazo para apretar los vasos sanguíneos. Luego, escucha el pulso con un estetoscopio mientras libera el aire del manguito. El calibrador mide la presión de los vasos sanguíneos cuando el corazón late (sistólica) y cuando está en reposo (diastólica).

¿Cómo se trata?

Si tienes hipertensión arterial, tu médico puede recetarte medicamentos para tratarla. Los cambios de vida, como los indicados anteriormente, pueden ser tan importantes como tomar los medicamentos. Habla con tu médico sobre las mejores formas de disminuir tu riesgo de padecer hipertensión arterial.



TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE

Hipertensión arterial

¿Cuáles son los niveles normales de presión arterial?

Para determinar si tu presión arterial es normal, el médico examina tu presión sistólica y diastólica. El calibrador las mide en milímetros de mercurio (forma abreviada: mmHg).

	Niveles de presión arterial
Normal	sistólica: menor a 120 mmHg diastólica: menor a 80 mmHg
En riesgo (prehipertensión)	sistólica: 120-139 mmHg diastólica: 80-89 mmHg
Alta	sistólica: 140 mmHg o mayor diastólica: 90 mmHg o mayor

¿Se puede prevenir la hipertensión arterial?

Hay muchas cosas que puedes hacer para que la presión arterial se mantenga en niveles normales:

- Contrólate la presión arterial con regularidad.
- Come sano. El sitio web de la Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) contiene consejos para reducir el consumo de grasas saturadas.
<http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat/saturatedfat.html>
- Mantén un peso saludable. El sitio web sobre peso saludable de los CDC contiene información y herramientas para ayudarte a adelgazar.
<http://www.cdc.gov/healthyweight/index.html>

- Haz ejercicio físico. Ingresa al sitio web sobre actividad física de los CDC para obtener más información sobre cómo estar activo.
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>
- Reduce el consumo de alcohol. Ingresa al sitio web sobre alcohol y salud pública de los CDC para obtener más información.
<http://www.cdc.gov/alcohol>
- No fumes. El sitio web de la Office on Smoking and Health de los CDC contiene información para dejar de fumar.
<http://www.cdc.gov/tobacco>
- Previene o controla la diabetes. Ingresa a los Recursos de salud pública sobre la diabetes de los CDC para obtener más información. <http://www.cdc.gov/diabetes>

Más información

Obtén más información sobre la hipertensión arterial en los siguientes sitios web:

- Division for Heart Disease and Stroke Prevention de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
<http://www.cdc.gov/dhdsp/index.htm>
- American Heart Association:
<http://www.americanheart.org>
- National Heart, Lung, and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>

