

Hipertensión

¿Qué es hipertensión?

Su corazón necesita empujar sangre a través de su cuerpo para suministrarle con oxígeno y nutrientes. La presión que se mide es la fuerza con que el corazón empuja contra las paredes de sus vasos sanguíneos.

Usamos dos números para mostrar presión de sangre.

- El número encima (sistólica) indica la presión cuando su corazón se contrae y empuja sangre.
- El número inferior (diastólica) indica la presión cuando su corazón se relaja entre latidos.



Una presión saludable es menos de 120/80, y lo leemos como “ciento veinte sobre ochenta.”

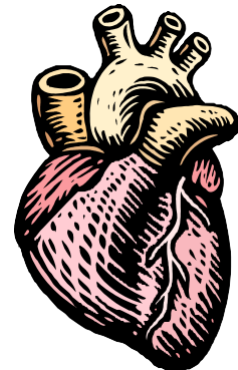


Presión arterial	Estado	¿Qué debo hacer?
Bajo 120/80	Saludable	Haz ejercicio y come saludable para asegurarse que su presión arterial no llegue más alto.
120/80 a 139/89	En riesgo (Ante-hipertensión)	No tiene hipertensión todavía, pero tiene una mayor probabilidad de contraerlo.
140/90 o mayor	Alto (Hipertensión)	Consulte con un profesional de la salud. Utilice nuestros consejos para aprender la manera de bajarlo.

¿Qué hace la presión arterial alta?

Es un asesino silencioso. Usted puede tener hipertensión por años sin saberlo ya que es posible no tener síntomas. Puede ser un peligro porque hace que su corazón trabaje más duro.

Esto puede aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular, infarto, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, u otros problemas de salud permanentes.



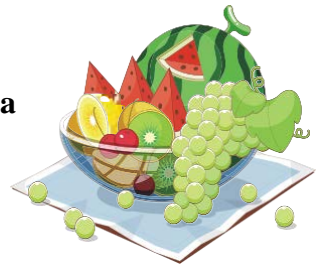
¿Quién está en riesgo?

Usted tiene más probabilidades de tener hipertensión si tiene familiares con esta condición. Algunos medicamentos, el estrés, el envejecimiento, enfermedad, e incluso estar embarazada pueden aumentar la presión arterial. Fumar y ser obeso también puede llevar a la misma. Los Afroamericanos son más propensos a tener hipertensión.

¿Cómo puedo bajar mi presión arterial?

Usted puede controlar su presión arterial con hábitos saludables. Su proveedor de salud puede recetar medicamentos para disminuir la presión arterial.

Revise su presión arterial una vez por semana en el supermercado o en la farmacia. Utilice la forma que le damos para llevar un registro de su presión arterial en casa y tráigalo con usted cada vez que visitas la clínica. Siga el consejo de su proveedor de salud. Trucos para los hábitos saludables:



- 1. Coma menos alimentos salados.** Revise las etiquetas de alimentos para el contenido de sodio.
- 2. Haz ejercicios casi todos los días** por lo menos 30 minutos.
- 3. Mantenga un peso saludable.** Utilice nuestro índice de masa corporal (IMC) grafico.
- 4. Deje de fumar.** Llame 1-877-822-6669 para obtener ayuda.
- 5. Beba menos alcohol.** Los hombres no deben beber más de 2 bebidas por día y las mujeres no deben beber más de 1 bebida por día.
- 6. Evite el estrés.** Haga algo agradable cada día y presta atención a ella en lugar de la preocupación o los pensamientos tristes.

Por favor lea nuestra página y vea nuestro video para más trucos.

Más recursos

La Asociación Americana del Corazón (<http://www.heart.org>)

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones, y la Sangre (<http://www.nhlbi.nih.gov>)

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/bloodpressure>)