

## Entendiendo la Presión Arterial Alta

Una presión arterial normal es de 120/80. El número superior es la presión sistólica y el número inferior es la presión diastólica. Existe hipertensión (o presión arterial alta) cuando el número superior es de 140 o más, o el número inferior es de 90 o más en mediciones repetidas. Si su presión arterial es más alta de 120/80, pero por debajo de 140/90, se denomina pre hipertensión.

La causa de la hipertensión es desconocida en la mayoría de los casos, pero se puede controlar con los cambios de estilo de vida y / o medicamentos. La presión arterial alta puede causar dolores de cabeza, mareos, visión borrosa, sonidos en los oídos, dolor en el pecho o falta de aire. También puede que no sientan ningún síntoma. La hipertensión no tratada aumenta el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral e insuficiencia renal. Es un riesgo grave para la salud y no debe ser ignorada.

***Según la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión es responsable del 51% de todas las muertes en el mundo por derrame cerebral.***

### Pasos para reducir la presión arterial:

- **Mantener un peso saludable.** Un IMC superior a 25 se considera sobrepeso. Un 10% de pérdida de peso corporal puede hacer una mejoría significativa para la salud.
  - **Haga suficiente ejercicio.** Pregúntele a su médico sobre programas de ejercicio. Incluso caminar a paso ligero durante 20 minutos tres veces a la semana es una buena forma de ejercicio. Use las escaleras en lugar de utilizar el elevador. Estacionese lo más retirado y camine.
  - **Deje de usar el tabaco y la nicotina.** Consulte con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar. Esto incluye no utilizar los cigarrillos electrónicos.
  - **Modere o deje de consumir alcohol.** El consumo moderado para las mujeres se clasifica como una bebida y para los hombres dos bebidas por día.
  - **Reduzca el consumo de sal.** Evite los alimentos altos de sal, tales como aceitunas, pepinillos en vinagre, carnes ahumadas, nueces saladas, papas fritas saladas, etc. Monitoree el contenido de sodio en los alimentos procesados. La cantidad de sodio que consume por día no debe exceder de 1,500 mg.
  - **Evite los medicamentos que contengan estimulantes cardíacos.** Lea las etiquetas de advertencias sobre la hipertensión en medicamentos para el resfriado y la sinusitis, aerosoles nasales y píldoras de dieta.
  - **Limite el consumo de cafeína o cambie a productos sin cafeína.**
  - **Aprenda a manejar mejor el estrés.** Los métodos de relajación como la meditación, yoga y la bio-retroalimentación pueden ayudar a disminuir la presión arterial.
  - **Considere adquirir una máquina de presión arterial automático para uso doméstico.** Monitoree y anote la presión arterial y repórtesele a su médico.
-

## **OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA en cualquiera de los siguientes:**

- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Dolor de cabeza severo
- Punzadas en los oídos
- Hemorragia nasal
- Dolor abdominal intenso y repentino
- Somnolencia extrema, confusión o desmayos
- Mareos o vértigo (mareo con sensación de que todo le da vueltas)
- La debilidad de un brazo o una pierna o en un lado de la cara
- Dificultad en el habla o la visión

*Adaptado de un folleto de **foodandhealth.com***

*Para obtener más información, visite:  
La Asociación Americana del Corazón **www.heart.org***

---