

Presión arterial alta

La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. Cuando la sangre no fluye fácilmente por las arterias, aumenta la presión arterial.

La presión arterial se registra mediante dos números, como 120/80. El primer número (presión sistólica) mide la presión en las arterias cuando el corazón late. El segundo número (presión diastólica) mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre un latido y el siguiente.

Cuando los números son más altos significa que la presión está más alta. La presión arterial normal es menos de 120/80. Hay mayor tendencia a tener presión arterial alta cuando los números sobrepasan 120/80. La presión arterial es alta cuando permanece por encima de 140/90 durante un cierto tiempo.

Es importante hacerse controlar la presión arterial para saber si está alta o no. La presión arterial alta puede no causar ningún síntoma. Muchas personas tienen presión alta y no lo saben.

La presión arterial alta puede causar serios problemas de salud si no se la trata. La presión arterial alta es la principal causa de derrame cerebral y además aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Hágase controlar la presión arterial por un profesional de la salud cada dos años como mínimo. Si tiene la presión alta o algún familiar suyo la ha tenido, hágalo con más frecuencia.

La presión arterial alta se puede prevenir o controlar llevando un estilo de vida saludable.

- **Mantenga un peso saludable.** La presión arterial alta es dos veces más frecuente en las personas obesas. Para la mayoría de las personas tener un peso saludable significa tener la presión arterial más baja.
- **Haga actividad física.** La actividad física regular fortalece el corazón, baja la presión necesaria para bombear sangre por los vasos sanguíneos. Pruebe salir a caminar a paso vivo durante 30 minutos casi todos los días de la semana.

- **Consuma menos sodio.** Consumir alimentos con poco sodio muchas veces ayuda a bajar la presión arterial y a mantenerla baja. Usar menos sal es una buena manera de consumir menos sodio. Lea la información sobre nutrición en las etiquetas de los alimentos envasados para ver cuáles productos tienen poco sodio.
- **Limite el consumo de alcohol.** Si bebe alcohol, no beba más de una o dos copas por día.
- **No fume.** Fumar triplica sus probabilidades de tener un ataque cardíaco si además tiene presión alta. Busque ayuda para dejar de fumar.



Hacer estos cambios en su estilo de vida puede ser suficiente para bajar la presión arterial. De lo contrario, su médico puede recetarle un medicamento, además de los cambios en el estilo de vida para bajar la presión arterial. No olvide tomar el medicamento todos los días tal como le indicó el médico, aún si se siente bien.