

Entendiendo la Presión Arterial Alta

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es una medida de la intensidad con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta (también conocida como hipertensión) es una enfermedad en la cual una persona tiene una presión más alta de lo normal. Si esta presión se mantiene alta, con el tiempo, puede dañar su cuerpo de muchas maneras.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la presión arterial alta?

La presión arterial alta se conoce como el "asesino silencioso" porque es raro que sienta síntomas hasta que ya ha dañado su cuerpo. Por eso es importante medir su presión arterial regularmente. Los síntomas de la presión arterial alta, pueden incluir:

- Visión borrosa
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náusea y vómito
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar

¿Cómo puede prevenir la presión arterial alta?

Usted puede prevenir la presión arterial alta realizando cambios sencillos de estilo de vida. Recuerde:

- Coma una dieta saludable que incluya bastante fruta, verduras, pescado, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.
- Coma menos sal (menos de 1,500 mg al día)
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Baje libras de más.
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas a una por día.
- Tome medicamentos, si le fueron recetados por su médico.
- Evite o deje de fumar (llame al 1-800-NO-BUTTS para información de cómo puede dejar de fumar).



Factores de Riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar su probabilidad de tener hipertensión:

- Antecedentes familiares
- Edad
- Fumar
- Estar sobrepeso y obeso
- Diabetes
- Colesterol alto
- Raza (Afroamericano, Nativo Americano y Latino)

Niveles de Presión Arterial

Normal:
menos de 120/80 mm Hg

Pre-hipertensión:
120/80 mm Hg a 139/89 mm Hg

Hipertensión:
140/90 mm Hg o más alto

¿Cómo se trata la presión arterial alta?

Si los cambios de estilo de vida no son lo suficiente para bajar su presión arterial, su médico le puede recetar medicamentos. Si usted esta tomando medicamentos, es importa que los tome como le fueron recetados, aun si usted se siente bien.

Si no es tratada, la presión arterial alta puede ocasionar un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca congestiva, pérdida de la visión, enfermedad renal, derrame cerebral y otros problemas de salud.

11/16/2011