DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

*Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital*

# ¿Qué es la hipertensión?

## ¿Qué es la hipertensión?

Hipertensión es el término médico para referirse a la presión arterial alta. Las arterias son musculares y elásticas, y se estiran cuando el corazón bombea sangre a través de ellas. Cuando el corazón late, bombea sangre hacia las arterias y crea presión en las mismas.

Cuando se mide la presión arterial se registran dos números. El primer número (presión sistólica) o superior, mide la presión en las arterias mientras el corazón bombea. El segundo número (presión diastólica) o inferior, mide la presión dentro de las arterias mientras el corazón está en reposo.

La presión arterial puede variar dependiendo de los cambios de postura y actividad, pero normalmente debe ser menor que 120/80. Una presión arterial que permanece de manera constante entre 120-139/80-89 se considera prehipertensión; y una presión arterial de 140/90 y superior se considera hipertensión.

## ¿Cómo puede dañar el cuerpo la presión arterial alta?

La presión arterial alta sin control se suma a la exigencia sobre el corazón y las arterias. Puede llevar a una apoplejía, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal. La hipertensión con las complicaciones que acarrea es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos.

## ¿Qué causa la presión arterial alta?

En la mayoría de los casos, la causa de la presión arterial alta es desconocida. Sin embargo, existen factores de riesgo que aumentan las posibilidades de que una persona desarrolle una presión arterial alta.

### Factores de riesgo que puede cambiar, tratar o controlar

- Consumo excesivo de alcohol
- Obesidad
- Dieta (especialmente cuando incluye gran cantidad de alimentos procesados o sal)
- Estrés
- Falta de ejercicio
- Fumar cigarrillos

### Factores de riesgo que NO puede controlar

- Aumento de la edad (personas de más de 35 años)
- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza (afro-americanos)

## ¿Cómo sé si tengo presión arterial alta?

La presión arterial alta es denominada la “asesina silenciosa”. La mayoría de las personas que padecen de presión arterial alta no tienen ningún síntoma. No hay ninguna señal de advertencia específica. El único modo de enterarse si tiene presión arterial alta es tomarse la presión arterial regularmente.

## ¿Qué puedo hacer para reducir la presión arterial alta?

Para tratar la presión arterial alta con éxito se necesita un equipo de personas. Usted y su médico deben trabajar en conjunto para reducir su presión arterial.

Sin embargo, usted puede hacer más que nadie para poner bajo control su presión arterial y mantenerla allí. Puede ayudarse usted mismo si...

- Se mantiene en el peso corporal recomendado para su tamaño y edad.
- Sigue una dieta bien balanceada baja en alimentos procesados, sal y grasa.
- Aumenta su actividad física.
- Limita el consumo de alcohol a no más de dos bebidas por día.
- Toma sus medicamentos según se los receta su médico.
- No fuma.
- Visita a su médico regularmente para realizarse controles regulares.
- Sabe cuál debe ser su presión arterial y trabaja para mantenerla en ese nivel.

NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL PARA ADULTOS

| Categoría | Sistólica† (mmHg) ‡ | | Diastólica† (mmHg) | Resultado |
|---|---|---|---|---|
| Normal | Menos de 120 | y | menos de 80 | ¡Excelente! |
| Prehipertensión | 120-139 | *o* | 80–89 | Su presión arterial puede ser un problema. Realice cambios en lo que come y bebe, manténgase activo físicamente y pierda el sobrepeso. Si además tiene diabetes, visite a su médico. |
| Hipertensión | 140 o mayor | *o* | 90 o mayor | Usted tiene presión arterial alta. Pregunte a su médico o enfermera cómo controlarla. |

* Para adultos de 18 años y mayores que no toman medicación para la presión arterial alta y que no tienen una enfermedad grave a corto plazo. *Fuente: The SeventhReport of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure;* NIH Publicación No. 03-5230,National High Blood Pressure Education Program, Mayo de 2003. † Si las presiones sistólica y diastólica caen en dos categorías diferentes, el estado general es el de la categoría más alta. ‡ Milímetros de mercurio.

*Referencias:*
Recogido del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) @www.nhlbi.nih.gov
*The SeventhReport of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure;* NIH Publicación No. 03-5230,National High Blood Pressure Education Program, Mayo de 2003.

12/2007