

¿Tiene Presión Arterial Alta?



¿Lo Sabías?

Cuando tiene presión arterial alta (también llamada HBP o hipertensión), el aumento de la fuerza del flujo sanguíneo puede ejercer una tensión adicional en el corazón y los vasos sanguíneos. Con el tiempo, esta tensión adicional puede aumentar su riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, u otra afección.

Sin embargo, muchas personas que tienen presión arterial alta no experimentan ningún síntoma o ni siquiera saben que la tienen. La mejor manera de saber si tiene presión arterial alta es que su médico o profesional de la salud le mida la presión arterial. Comprender sus números de presión arterial es clave para controlar la presión arterial alta.

¿Tiene Presión Arterial Alta? (Por favor, consulte la gráfica)

Presión Arterial Normal (<120 mm Hg y <80 mm Hg)

Recomendaciones: Opciones de estilo de vida saludable y controles anuales.

Presión Arterial Elevada (120-129 mm Hg y <80 mm Hg)

Recomendaciones: Cambios a un estilo de vida saludable, reevaluados en 3-6 meses.

Presión Arterial Alta/ Etapa 1 (130-139 mm Hg o 80-89 mm Hg)

Recomendaciones: Evaluación de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares a 10 años. Si hay menos del 10% de riesgo, cambia de vida, reevaluado en 3-6 meses. Si es más alto, el estilo de vida cambia y la medicación con seguimientos mensuales hasta que se controle la presión arterial.

Presión Arterial Alta/ Etapa 2 (≥ 140 mm Hg o ≥ 90 mm Hg)

Recomendaciones: Cambios en el estilo de vida y 2 clases diferentes de medicamentos, con seguimientos mensuales hasta que se controle la presión arterial.

Crisis hipertensiva (>180 mm Hg y / o ≥ 120 mm Hg)

Recomendaciones: Se requiere atención médica. Si sus lecturas de presión arterial de repente superan los 180/120 mm Hg sin otros síntomas, espere 5 minutos y vuelva a realizar la prueba. Si sus lecturas siguen siendo inusualmente altas, llame a su médico inmediatamente. Si está experimentando dolor en el pecho, dificultad para respirar, entumecimiento/debilidad, dificultad para hablar o un cambio en la visión, no espere a ver si su presión baja por sí sola. Llame al 9-1-1.

Sistólica

Diastólica

<120 mm Hg

Y

<80 mm Hg

120 - 129 mm Hg

Y

<80 mm Hg

130 - 139 mm Hg

O

80 - 89 mm Hg

≥ 140 mm Hg

O

≥ 90 mm Hg

>180 mm Hg

Y/O

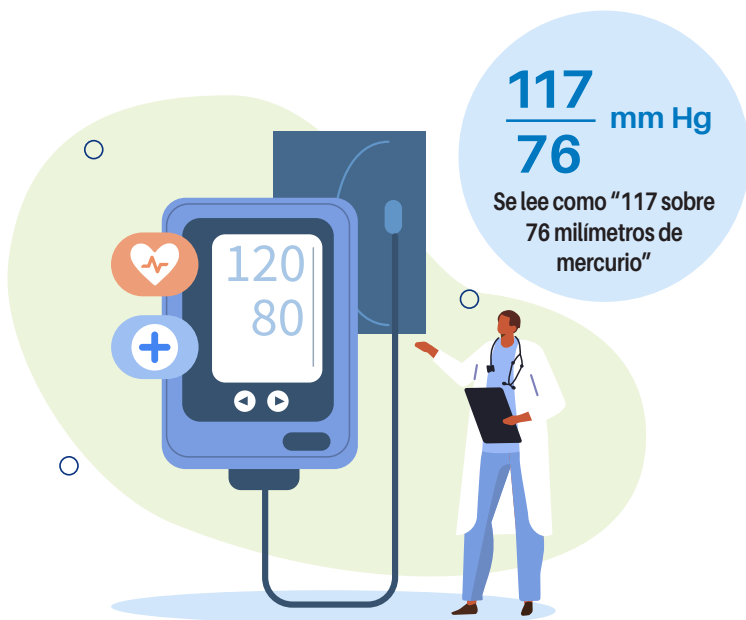
>120 mm Hg

< menos de, > mas de
 \geq igual o mayor de

Números de presión arterial y lo que significan

Su presión arterial se registra como dos números:

- **Presión arterial sistólica (el número superior)**
 - indica cuánta presión ejerce su sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón late.
- **Presión arterial diastólica (el número más bajo)**
 - indica cuánta presión ejerce su sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón descansa entre latidos.



Cómo bajar la presión arterial

Puede luchar contra el “asesino silencioso” que daña silenciosamente, y sin síntomas los vasos sanguíneos y conduce a graves amenazas para la salud, como accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca, pérdida de visión, ataque cardíaco, enfermedad/falla renal y más.

Tales como:

- Limitar la ingesta de sal
- Reducir el consumo de alcohol
- Comer una dieta bien equilibrada
- Aumentar su actividad física
- Mantener un peso saludable
- Apéguese a su horario de medicación
- Dejar de fumar
- Consulte a su médico para obtener orientación adicional

Ayudarle a alcanzar sus objetivos es importante para nosotros. El equipo de educación de la salud está aquí para ayudar, apoyar y fomentar los cambios en su estilo de vida y en la dieta, para mejorar su salud.

HealthyWay SMALL CHANGES. BIG RESULTS. Ya sea que esté tomando medidas para mantenerse saludable, lidiando con el estrés, necesitando un régimen nuevo de ejercicios, o controlando una enfermedad grave, encontrará variedad de programas y recursos ofrecidos por el equipo de educación para la salud. ¡Estamos aquí para ayudarle a vivir su vida de manera HealthyWay! Puede navegar y confirmar su asistencia virtual y presencial a clases, talleres, y eventos en healthywayevents.com. ¡También lo invitamos a visitar nuestra biblioteca de videos completa con videos pregrabados sobre salud y bienestar, manejo de enfermedades crónicas, ejercicio y más! Visite videos.healthywayevents.com.

Para cualquier pregunta o más información, por favor contacta correo electrónico memberhealthed@regalmed.com.

Las recomendaciones individuales deben provenir de su médico.

Fuentes: Adaptado de las noticias de la Asociación Americana del Corazón (news.heart.org/don't-just-get-your-bp-taken-make-sure-its-taken-right-way). <https://www.heart.org/>

El contenido proporcionado es para fines informativos y no es un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte con su médico u otro proveedor de salud calificado antes de cambiar su dieta, comenzar un régimen de ejercicio o cualquier pregunta que pueda tener sobre su salud o condición médica.