



# Sí se Puede: Prevenir y controlar la presión arterial alta

Lo que usted debe saber sobre la prevención y control de la presión arterial alta

## La presión arterial alta: Una fuerza que requiere atención

La presión arterial se define como la fuerza que hace la sangre contra la pared de las arterias. Cuando la presión se mantiene elevada se le llama hipertensión o presión alta. Esta condición es peligrosa ya que puede causar derrames cerebrales, infartos cardiacos, ceguera o daño irreversible en los riñones. Nadie está exento de sufrir alguna de estas enfermedades y, a medida que uno envejece, el riesgo se incrementa.

## Conozca cuál es su presión arterial

La presión arterial se le llama “el asesino silencioso” debido a que, por lo general, no presenta ningún síntoma. Los números que indican su presión arterial son la única advertencia.

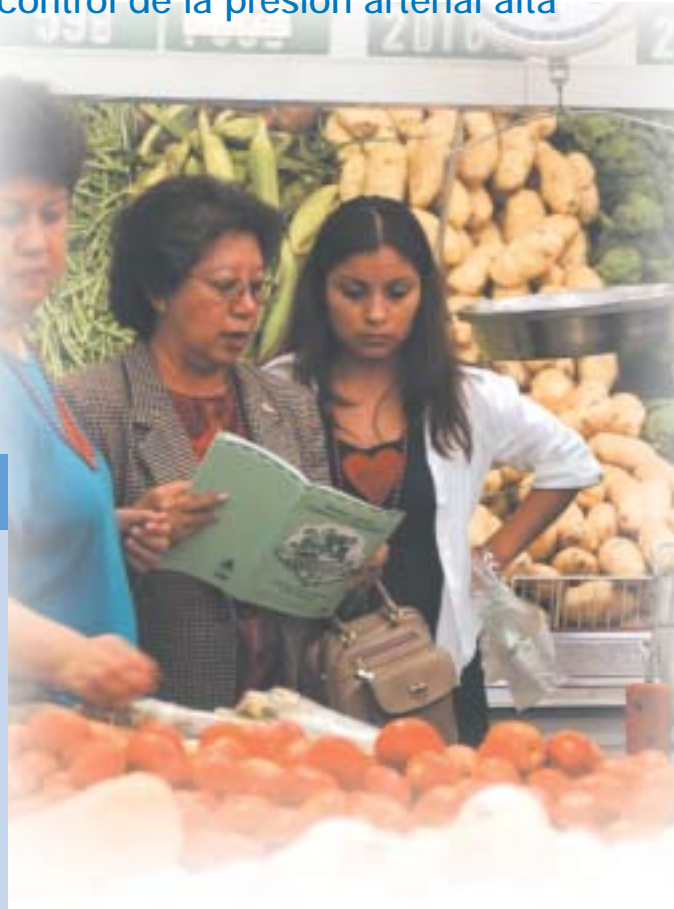
### Presión arterial normal

presión sistólica: la presión de la sangre en los vasos sanguíneos cuando late el corazón

Menos de  
**120/80** mmHg

milímetros de mercurio

presión diastólica: la presión entre latidos cuando el corazón se relaja



## Las lecturas de la Presión Arterial para Adultos

El significado de los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más\*)

Nivel	Primer Número (Presión sistólica)	Segundo Número (Presión diastólica)	Resultados
Normal	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg	¡Buena noticia!
Pre Hipertensión (niveles un poco más alto de lo normal)	120 a 139 mmHg	80 a 89 mmHg	¡Póngale cuidado! Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su peso y su hábito de fumar. Visite al médico si tiene diabetes.
Presión arterial alta	140 ó más mmHg	90 ó más mmHg	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle como bajarla.

\*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.



cosas

que puede hacer para la prevención y control de la presión arterial alta

**1. Hable con su profesional de la salud.** Pídale que le mida la presión arterial y que le explique qué significan sus números. Si es necesario que tome medicamentos, asegúrese de que entiende para qué sirven los medicamentos y cuándo debe tomarlos, y luego tómelos de la manera que le recomendó el médico.

**2. Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de perder peso. Siga un plan de alimentación que haga hincapié en las frutas, las verduras y los productos lácteos con bajo contenido de grasa, que contenga cantidades moderadas de grasa total y bajas cantidades de grasa saturada y colesterol. Disminuya el tamaño de las porciones que se sirve, especialmente de los alimentos con alto contenido de calorías, y trate de consumir solamente la cantidad de calorías que usted quema por día (o menos de esa cantidad si desea bajar de peso).

**3. Si toma bebidas alcohólicas, beba con moderación.** Los estudios indican que si una mujer toma más de un trago al día y si un hombre toma más de dos tragos diarios, la presión arterial le puede subir. Es muy importante saber que se llama trago a una lata o botella pequeña de cerveza, un vaso de vino o un trago preparado como un ron con cola o una margarita. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.

**4. Haga más actividad física.** Haga actividad física moderada, como andar en bicicleta o caminar a paso ligero, por lo menos 30 minutos por día. Si no cuenta con 30 minutos libres, trate de encontrar 2 períodos de 15 minutos o 3 períodos de 10 minutos para realizar actividad física.

**5. Disminuya el consumo de sal y sodio.** Lea las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos alimentos enlatados, procesados o de preparación rápida que posean bajo contenido de sodio. Disminuya el consumo de sodio a un máximo de 2400 mg, o a una cantidad de sal equivalente a una cucharadita, por día. Trate de disminuir el consumo de comidas rápidas con alto contenido de sodio y sal.

**6. Deje de fumar.** El fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades arteriales periféricas y diversos tipos de cáncer.



Recursos para ayudarlo a mantenerse saludable



Información general y publicaciones.

Centro de Información sobre Salud del NHLBI  
(National Heart, Lung and Blood Institute)  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Tel 310-592-8573; Fax 301-592-8563  
(Lunes – Viernes, 9 a.m. a 5 p.m. hora del este);  
TTY 240-629-3255

<http://www.nhlbi.gov/health/infoctr> *La Guía para reducir la presión arterial alta (Your Guide to Lowering High Blood Pressure)* incluye información sobre la detección, prevención y tratamiento de la presión arterial alta. Además, presenta la dieta DASH, eficaz en la prevención y reducción de la presión arterial alta, e información específica para la mujer. <http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html>

*Propóngase alcanzar un peso saludable (Aim for a Healthy Weight)* incluye una tabla para calcular el índice de masa corporal (BMI: Body Mass Index), consejos sobre cómo comprar y preparar los alimentos y un planificador de menús diseñado para la preparación y elección de las comidas diarias con la cantidad de calorías permitidas por día. [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm)

*Lleve una vida más sana, viva más (Live Healthier, Live Longer)* incluye materiales interactivos para las personas con enfermedades cardíacas y para las que quieren prevenir ese tipo de enfermedades. <http://www.nhlbi.nih.gov/chd/index.htm>

My Care First  
[www.carefirst.com/salud](http://www.carefirst.com/salud)



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
National High Blood Pressure Education Program