VOLUMEN 6, NÚMERO 4

NYC Health

nyc.gov/health

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#50 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

# La Presión Alta

## ¡Está en sus manos!

## Para controlarla tiene que conocerla

CUÍDATE NUEVA YORK

Health Bulletin #50: High Blood Pressure (Spanish)

# La presión alta (hipertensión) puede matarle

## Si no se trata, la presión alta puede causar:

- Enfermedades del corazón.
- Derrame cerebral.
- Ataques cardíacos e insuficiencia cardiaca.
- Problemas con las venas y la circulación.
- Enfermedades del riñón.
- Problemas de visión (reducción en la visión, ceguera).
- Disfunción sexual.
- Muerte prematura.

# Conozca sus cifras

- Cerca de 3 de cada 10 neoyorquinos adultos han sido diagnosticados con presión alta. Cientos de miles más la tienen *pero no lo saben*.
  - Las personas de raza negra tienen más probabilidad de tener presión alta que otros grupos.
  - Más de la mitad de las personas de 65 años y mayores tienen presión alta.
- Ya que generalmente no existen síntomas, la única manera de saber que usted tiene presión alta es haciéndose un chequeo regularmente.

**Primera impresión:** Enero/Febrero de 2004 – **Revisado/Reimpreso:** 09/05, 05/07

# Controle su propia presión arterial

- Muchas farmacias tienen máquinas que usted puede usar gratis para tomar su presión arterial.
- Los monitores para presión arterial en el hogar son precisos y fáciles de usar. Puede comprarlos en la mayoría de farmacias y otros almacenes.
- Llame al 311 para solicitar un 'Registro de la presión arterial' (blood pressure tracking card) y téngala a mano para apuntar sus medidas diarias o semanales.
- Lleve esa tarjeta siempre que visite a un proveedor de salud.

## Más información

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: **nyc.gov/heart o llame al 311 y pregunte por información sobre 'blood pressure' (presión arterial)**
- Asociación Cardiaca Americana (American Heart Association): **www.americanheart.org o al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)**
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention): **www.cdc.gov/heartdisease**
- Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health): **www.nhlbi.nih.gov/hbp**
- Herramienta para evaluar su riesgo de enfermedad cardiaca: **www.yourdiseaserisk.harvard.edu**

**LLAME AL 311**

**Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud**

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/e-mail** para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a: **healthcml@health.nyc.gov**

# Evite y controle la presión arterial alta

## Los cambios saludables en el estilo de vida pueden hacer una gran diferencia.

### Si fuma, deje de hacerlo ahora.

- Si tiene presión alta y fuma, su riesgo de un ataque cardíaco es más del doble.
- Para asistencia gratuita para dejar de fumar, llame al 311 y pregunte por la Línea de Información para Dejar de Fumar (Smokers' Quitline).

### Siga un plan de alimentación saludable para el corazón y limite la sal.

- Limite el consumo de sal (sodio) en su dieta.
- Coma más frutas, verduras y granos enteros.
- Escoja productos lácteos bajos en grasa y carne magra y pescado.
- Limite el consumo de alcohol.

**Llame al 311 para una copia gratis**

### ¡Muévase!

- Haga al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada (como una caminata rápida) al menos 5 días a la semana.
- Si tiene sobrepeso, perder tan poco como 10 libras puede disminuir su presión arterial.

### Tome todos los medicamentos que su médico le receta.

- Cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes, las medicinas para bajar la presión arterial son seguras y eficaces.
- Su médico puede recetarle uno o más medicamentos.
- Algunas personas dejan de tomar su medicina u omiten dosis porque:
  - No se sienten enfermos, o
  - Temen que no puedan pagarla, o
  - Se preocupan por los efectos secundarios.
- Su médico puede ayudarle con estos problemas, así que ¡no deje de tomar su medicina! Llame a su médico para encontrar una solución.
- Pregúntele a su médico si tomar aspirina en dosis bajas puede ayudarle a reducir su probabilidad de ataque cardíaco o derrame cerebral.

## Conozca sus cifras

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias.

La presión arterial se mide con 2 números. Se escribe con un número sobre el otro, como:

**115 = Sistólica = el corazón bombea la sangre**
**75 = Diastólica = el corazón se relaja**

## Niveles de presión arterial

| | **Optima** La meta para la mayoría de las personas* | **Pre-hipertensión** En camino hacia presión alta | **Hipertensión** Presión alta |
|---|---|---|---|
| **Sistólica** *Número superior* | Por debajo de 120 | 120 hasta 139 | 140 o más alto |
| | *Y* | *O* | *O* |
| **Diastólica** *Número inferior* | Por debajo de 80 | 80 hasta 89 | 90 o más alto |

Tanto la cifra sistólica (*superior*) como la diastólica (*inferior*) son importantes. Cuando cualquiera de los números es demasiado alto, la categoría cambia. *Por ejemplo*: Si su presión arterial es 119/92, tiene presión alta debido a que el número inferior es demasiado alto (aunque el número superior esté bien).

* Si tiene diabetes o enfermedad crónica del riñón, la meta para su presión arterial debe ser por debajo de 130/80.

**Hipertensión = Presión arterial alta = ¡Tome acción ahora!**

VOLUMEN 6, NÚMERO 4

NYC Health

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

nyc.gov/health

#50 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y**
**Salud Mental de la Ciudad de Nueva York**
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

**Oficina de Comunicaciones**
Geoffrey Cowley, Comisionado Asociado
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Elizabeth Szaluta, M.P.H., Gerente de Proyecto Editorial
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con:*
División de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades
(Division of Health Promotion and Disease Prevention),
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

**¡Está en sus manos!**

LLAME AL 311 **Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en 170 idiomas.**

HPD1X2523S - 05.07