

## Presión alta

El otro nombre que recibe la presión sanguínea alta es hipertensión. Presión sanguínea alta significa que la presión en sus arterias es superior a lo debido. La presión sanguínea se mide como la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias. Se indica con dos números (por ejemplo 120/80). El número "superior" o sistólico es la presión sanguínea cuando el corazón late. El número "inferior" o diastólico es la presión sanguínea correspondiente al corazón en reposo. La presión sanguínea alta se produce cuando el número sistólico es de 140 o superior, o cuando el número diastólico es de 90 o superior. Esto significa que cuanto más sangre bombee su corazón al cuerpo, más alto será el número sistólico (superior), y más alta será la presión sanguínea. Además, cuando más angostas sean su arterias, más fuerza sentirán cuando el corazón empuje la sangre por ellas, y más alta será la presión sanguínea.

## Causas de la presión sanguínea alta

En la mayoría de los casos, la causa de la presión sanguínea alta es desconocida. La presión sanguínea alta no puede ser curada, pero sí puede ser controlada. Algunas personas tienen un riesgo elevado de padecer presión sanguínea alta, que significa que presentan un riesgo mayor que otras personas de desarrollar presión sanguínea alta.

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo para la presión sanguínea alta son:

- **Edad:** personas mayores de 35 años
- **Raza:** los afro-americanos presentan un riesgo más elevado de presentar presión sanguínea alta que los americanos blancos.
- **Genética:** personas con parientes sanguíneos cercanos con presión sanguínea alta.

Estos factores de riesgos no pueden ser controlados ni cambiados, pero otros factores de riesgo pueden controlarse. Estos incluyen:

- Tener sobrepeso
- No realizar ejercicio con frecuencia
- Fumar

- Ingerir alimentos con contenido elevado de sal y grasas pero bajo de potasio
- Consumir bebidas alcohólicas
- Estar estresado

Si tiene cualquiera de estos factores de riesgo, tendrá más posibilidades de desarrollar presión sanguínea alta.

## Síntomas de presión sanguínea alta

La presión sanguínea alta normalmente no presenta síntomas, de manera que puede no saber que la tiene. De hecho, muchas personas no saben que la tienen. Pero aunque no sepa que la tiene, la presión sanguínea alta igual lo hará más propenso a tener un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, ataques cerebro-vasculares o insuficiencia renal. Es por eso que la presión sanguínea alta recibe el nombre de "*asesino silencioso*". La única manera de saber si tiene presión sanguínea alta es a través de una consulta médica y de controles de su presión.



## Prevención o tratamiento

La presión sanguínea alta puede ser prevenida y *tratada*. Cambiar su forma de vida es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir o controlar su presión sanguínea. Estas son algunas de las cosas que usted puede hacer:

- Perder peso, si está excedido
- Seguir una dieta saludable, reducida en sodio y grasas
- Ingerir más frutas, nueces, pasas de uvas y vegetales y consumir leche con bajo contenido de grasas
- Consumir menos alcohol y cafeína
- Realizar ejercicio frecuentemente (casi todos los días)
- Dejar de fumar
- Manejar su nivel de estrés
- Dormir por lo menos 7 a 9 horas cada noche

Su médico podrá también recetarle una medicación que le ayudará a reducir o controlar su presión sanguínea alta.

**Recuerde:** si desea vivir una vida más saludable, determine si tiene presión sanguínea alta. Visite a su médico. Hágase controlar la presión sanguínea. Si tiene presión sanguínea alta, hable con su médico sobre cambios en su estilo de vida y la manera en que puede controlar su presión sanguínea. Siga los consejos del médico.

**Para más información, contacte a:**

National Heart Lung and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/>

(301) 592-8573

NYC Department of Health and Mental

Hygiene

<http://www.nyc.gov/>

(busque "las enfermedades cardiovasculares")

311 o (212) NEW-YORK

La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.

**MetroPlus Health Plan**

160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

Información para miembros:

1-800-303-9626

Para información acerca de MetroPlus Health Plan:

1-800-475-METRO

**www.MetroPlus.org**

03/07 (SPA)

## Presión sanguínea alta

### Qué es la presión sanguínea alta



 **MetroPlus**  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG