

# Presión arterial alta



## Boletín de salud

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para encontrar cualquier Boletín de salud.  
Llame al **311** para pedir copias gratis.



# Cómo entender su presión arterial

La presión arterial se mide con dos números. Se escribe con un número sobre el otro. Usted puede medirse la presión arterial en el consultorio del médico, en muchas farmacias o en casa.

# 115

## Sistólica

La cantidad de presión que hay en sus arterias cuando su corazón bombea sangre

# 75

## Diastólica

La cantidad de presión que hay en sus arterias cuando su corazón descansa entre latidos

Menos de 120 y Menos de 80	120 a 139 o 80 a 89	140 o más o 90 o más
Normal para la mayoría de las personas	En riesgo (está muy cerca de tener presión arterial alta)	Presión arterial alta

La tabla anterior es para las personas a quienes **no** se les ha informado que tienen presión arterial alta (o hipertensión). Si a usted ya le informaron que tiene hipertensión, su proveedor puede ayudarle a establecer un objetivo adecuado para usted.

# La presión arterial alta es peligrosa



**1** de cada **4** neoyorquinos adultos tiene presión arterial alta.

Muchos otros neoyorquinos tienen presión arterial alta, pero no lo saben.

- La presión arterial alta (hipertensión) puede pasar desapercibida, ya que por lo general **no provoca síntomas**. Pero puede causar un **derrame cerebral, ataque cardíaco y muerte prematura**.
- Medirse la presión arterial con regularidad le ayuda a saber si existe un problema.
- Los grupos que corren mayor riesgo de tener presión arterial alta incluyen a personas mayores de **65 años de edad, negros y latinos**.

# Usted puede prevenir/controlar la presión arterial alta



Es mejor comer granos enteros, frutas y verduras. Evite consumir alimentos procesados.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
<b>Sodium 150mg</b>	<b>6%</b>
Total Carbohydrate 10g	3%

Lea las etiquetas de nutrición y trate de limitar su consumo de sodio (sal) a 2300 mg al día.



Limite la cantidad de alcohol que consume.

Mujeres: No más de 1 bebida/día.  
Hombres: No más de 2 bebidas/día.



Haga ejercicio (icaminar cuenta!) por lo menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.



Deje de fumar, ya que esto aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y derrame cerebral.

Cada día es una nueva oportunidad para tomar decisiones saludables. ¡No se rinda! Esforzarse para alcanzar estas metas le ayuda a llevar una vida más larga y saludable.

## Es importante que continúe tomando sus medicamentos

Tome sus medicamentos, si se los han recetado. Algunas personas dejan de tomar sus medicamentos para la presión arterial alta u omiten dosis porque:



- No se sienten enfermas.
- Les preocupa no poder pagarlos.
- Les preocupan los efectos secundarios.
- Su presión arterial ha empezado a mejorar.



No omita dosis ni deje de tomar sus medicamentos. Los medicamentos pueden disminuir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.



Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico si tiene alguna pregunta o inquietud.



Mídase la presión arterial con regularidad. Si su presión arterial está bajo control, sus medicamentos están funcionando.

# Recursos

## Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

### Busque recursos para ayudar a prevenir y reducir la presión arterial alta

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **high blood pressure** (presión arterial alta)

---

### Busque ayuda para dejar de fumar

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **NYC Quits** (NYC Deje de fumar)

---

### Reciba los boletines de salud más recientes

Visite [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.