



Su guía sobre la hipertensión arterial

Un comienzo saludable para un mejor
corazón — Hablando de todo lo relacionado
con la presión arterial

vida

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial también se conoce como presión arterial alta. La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias mientras recorre el cuerpo. La presión arterial normalmente aumenta y disminuye a lo largo del día, pero puede causar problemas de salud si permanece alta durante mucho tiempo. Si la sangre se mueve a través de los vasos con demasiada fuerza, entonces usted tiene presión arterial alta.



Conozca sus cifras.

El número de arriba se denomina **presión arterial sistólica**. Es una medición de la presión arterial cuando el corazón late. El número de abajo se denomina **presión arterial diastólica** y es la medida de la presión cuando el corazón descansa. Analice su meta de presión arterial con su médico. Su presión arterial objetivo es única para usted, según su edad, salud y otros factores.

El siguiente cuadro presenta una guía de los diferentes tipos de metas de presión arterial.

Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (NRO. de arriba)		Diastólica mm Hg (NRO. de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Etapas 1 de hipertensión arterial	130-139	o	80-89
Etapas 2 de hipertensión arterial	140 o mayor	o	90 o mayor
Crisis hipertensiva (consulte a su médico)	Mayor de 180	y/o	Mayor de 120

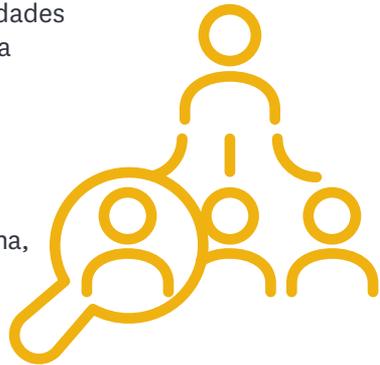
¿Cuáles son los factores de riesgo de la hipertensión arterial?

Edad

- El riesgo de presión arterial alta aumenta a medida que envejece.
- Hasta alrededor de los 64 años, la presión arterial alta es más común en los hombres.
- Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta después de los 65 años.

Raza

- La presión arterial alta es particularmente común entre las personas de ascendencia africana, a menudo desarrollándose a una edad más temprana que en los blancos.



Historia familiar

- La presión arterial alta tiende a ser hereditaria.

Exceso de peso u obesidad

- Cuanto más pese, más sangre necesitará para suministrar oxígeno y nutrientes a sus tejidos.

Falta de actividad física

- Las personas inactivas tienden a tener frecuencias cardíacas más altas. Cuanto más alta sea la frecuencia cardíaca, más duro debe funcionar su corazón.

Tabaco

- Fumar o masticar tabaco no solo aumenta temporalmente la presión arterial de inmediato, sino que las sustancias químicas del tabaco pueden dañar el revestimiento de las paredes de las arterias.

Sal excesiva (sodio)

- Demasiada sal en su dieta puede hacer que su cuerpo retenga líquidos, lo que aumenta la presión arterial.

Exceso de alcohol

- Con el tiempo, beber mucho puede dañar su corazón. Tomar más de una bebida al día para las mujeres y más de dos bebidas al día para los hombres puede afectar su presión arterial.

Estrés

- Los niveles altos de estrés pueden provocar un aumento temporal de la presión arterial.

Ciertas afecciones crónicas

- Ciertas afecciones crónicas también pueden aumentar su riesgo de presión arterial alta, incluidas enfermedades renales, diabetes y apnea del sueño.



¿Cuáles son los síntomas y las complicaciones de la hipertensión arterial?

La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso” porque generalmente no hay síntomas ni signos de advertencia que le digan que algo anda mal. Muchas personas con presión arterial alta ni siquiera saben que la tienen. Algunas personas con presión arterial alta pueden tener dolores de cabeza, falta de aire o sangrado nasal, pero estos signos y síntomas no son específicos de la presión arterial alta sola y deben ser informados a su médico lo antes posible.

La presión arterial alta no controlada puede provocar complicaciones que incluyen las siguientes:

Ataque cardíaco o derrame

- La presión arterial alta puede causar daños en las arterias al hacerlas menos elásticas, lo que disminuye el flujo de sangre y oxígeno al corazón y al cerebro.
- Esto puede provocar un ataque cardíaco, un derrame u otras complicaciones.

Aneurisma

- El aumento de la presión arterial puede hacer que los vasos sanguíneos se debiliten y abulten, formando un aneurisma. Si un aneurisma se rompe, puede poner en peligro su vida.

Insuficiencia cardíaca

- Para bombear sangre contra la presión más alta en los vasos sanguíneos, el corazón tiene que trabajar más y, con el tiempo, esto puede provocar insuficiencia cardíaca.

Vasos sanguíneos debilitados y estrechados en los riñones

- Esto puede evitar que estos órganos funcionen normalmente.

Vasos sanguíneos engrosados, estrechados o rotos en los ojos

- Esto puede provocar pérdida de la visión.

Problemas con la memoria o la comprensión

- La presión arterial alta no controlada también puede afectar su capacidad para pensar, recordar y aprender.

Síndrome metabólico

- Este síndrome es un grupo de trastornos del metabolismo del cuerpo, que incluyen exceso de grasa corporal alrededor de la cintura, triglicéridos altos, colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) bajo (el colesterol “bueno”), presión arterial alta y niveles altos de azúcar en la sangre.
- Estas afecciones hacen que sea más probable que desarrolle diabetes, enfermedad cardiovascular y derrame.

Demencia

- Las arterias estrechadas u obstruidas pueden limitar el flujo sanguíneo al cerebro, lo que provoca un cierto tipo de demencia (demencia vascular).
- Los síntomas de demencia incluyen pérdida del funcionamiento cognitivo, pensamiento, memoria y razonamiento.

¿Cómo se maneja y trata la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial puede controlarse con cambios en la dieta o medicamentos. Algunos cambios en la dieta y el estilo de vida incluyen los siguientes:



Siga una dieta bien equilibrada con bajo contenido de sal.



Mantenga un peso saludable.



Limite el consumo de alcohol.



Tome sus medicamentos correctamente.



Disfrute de actividad física regular.



Deje de fumar.



Controle el estrés.



Colabore junto con su médico.

- Si cambiar su estilo de vida no es suficiente para controlar su presión arterial, su médico puede recetarle medicamentos.
- Si toma medicamentos, mantener un estilo de vida saludable le ayudará a controlar su presión arterial de manera más eficiente.
- Es importante que tome sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Es posible que necesite más de un medicamento. Incluso si se siente bien, nunca reduzca ni deje de tomar el medicamento recetado sin consultar a su médico.

¿Por qué es importante tomar mi medicamento?

Al tomar sus medicamentos y controlar su presión arterial alta, puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, ataque cardíaco y derrame.

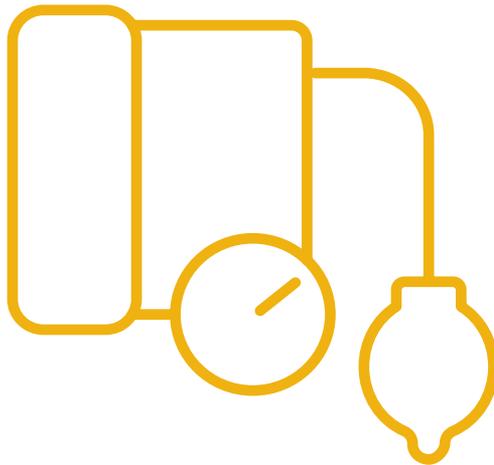
¿Cuáles son algunas de las mejores prácticas para aprovechar al máximo mis medicamentos?

- Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos actuales, incluidos todos los medicamentos con receta y de venta libre.
- Cree una rutina diaria para tomar y hacer un seguimiento de sus medicamentos.
- Siempre solicite más información si tiene alguna pregunta o inquietud sobre sus medicamentos.



¿Cómo puedo medir mi presión arterial?

- Use el manguito sobre el brazo sin mangas. No coloque el manguito para medir la presión arterial sobre la ropa.
- Permanezca quieto, sentado en posición vertical y relajado.
- No cruce las piernas. Mantenga los pies planos en el piso. Sostenga el brazo sobre una superficie plana a aproximadamente el nivel del corazón.
- Coloque la parte inferior del manguito directamente sobre la curvatura del codo.
- Tome varias lecturas y registre los resultados. Tome dos o tres lecturas con un minuto de diferencia cada vez que haga la medición para obtener una lectura más precisa de la presión arterial.





¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico/farmacéutico?

- ¿Cómo sé si necesito medicamentos para la presión arterial alta?
- ¿Cuál es el nombre de mi medicamento?
- ¿Cómo funciona este medicamento en mi cuerpo?
- ¿Cómo y cuándo debo usar este medicamento?
- ¿Por cuánto tiempo necesitaré este medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del medicamento?
- ¿Qué otros medicamentos con receta y de venta libre debo evitar mientras tomo mis medicamentos para la presión arterial?
- ¿Qué sucede si olvido tomar mi medicamento o tomo una dosis incorrecta?
- ¿Con qué frecuencia debo medirme la presión arterial?
- ¿Qué debo hacer si estoy embarazada, planeo quedar embarazada o estoy amamantando?
- ¿Cómo puedo obtener más información sobre mi afección?

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener información sobre cómo tomar sus medicamentos de la manera correcta, asistir a una de nuestras clases virtuales o a pedido en vivo o pedir su propio pastillero gratuito, visite los siguientes sitios web:

EmblemHealth: www.emblemhealth.com/resources/pharmacy/med-adherence

ConnectiCare: www.connecticare.com/resources/pharmacy/med-adherence

Referencias

1. “American Heart Association: To Be a Relentless Force for a World of Longer, Healthier Lives.” www.heart.org, <https://www.heart.org/>.
2. “High Blood Pressure.” Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 22 de octubre de 2020, <https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>.
3. “High Blood Pressure (Hypertension).” Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 1 de julio de 2021, <https://www.mayoclinic.org/disease-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>.
4. “High Blood Pressure- Overview: CardioSmart- American College of Cardiology.” CardioSmart, <https://www.cardiosmart.org/topics/high-blood-pressure/overview>.
5. “Facts about Hypertension.” Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 8 de septiembre de 2020, www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm.

Nota: la información proporcionada en este folleto no reemplaza la necesidad de un profesional de atención médica. Hable con su médico si tiene alguna pregunta.



Para obtener consejos de salud, recursos y más, síganos en las redes sociales.



Saludable