American Heart Association℠
Fighting Heart Disease and Stroke

¿Qué es la presión arterial alta?

Otro nombre para la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial alta significa que la presión en sus arterias está consistentemente por encima de la escala normal. La presión arterial es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se escribe con dos números, como 122/78. El número superior, o sistólico, es la presión cuando el corazón late. El número inferior, o diastólico, es la presión cuando el corazón descansa. La presión arterial alta es una presión consistentemente elevada de 140 la sistólica y/o de 90 la diastólica.

En la mayoría de los casos, nadie sabe realmente con exactitud cuál es la causa. Usualmente no puede curarse, pero sí puede controlarse.

Cincuenta millones de personas en este país (1 de 4 adultos) la tienen, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta presenta peligros y riesgos. Usted puede vivir una vida más saludable si la trata y la controla.

La presión arterial alta generalmente no da ninguna señal — es por eso que es tan peligrosa. Asegúrese de que se la tomen regularmente y trátela como su médico le aconseje.

¿Quién está en más peligro?

- Las personas con familiares cercanos que la tienen
- Los africano-americanos
- Las personas mayores de 35 años
- La gente con exceso de peso
- Los que consumen mucha sal
- Los que beben mucho alcohol
- Las mujeres que usan anticonceptivos
- Los que no son físicamente activos
- Las mujeres embarazadas

¿Cómo puedo saber si la tengo?

- Normalmente, ¡no lo puede saber! Mucha gente la tiene y no lo sabe.
- La única manera de saber si su presión arterial está alta es hacer que su médico se la tome regularmente.

¿Cuál puede ser el resultado de la presión arterial alta no tratada?

- Derrame cerebral
- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardiaca
- Insuficiencia renal

¿Qué puedo hacer sobre eso?

- Rebaje de peso si tiene exceso de peso.
- Siga una dieta saludable baja en sal y en grasa.
- Limite su consumo de alcohol.
- Sea más activo.
- Tome los medicamentos como se lo indique su médico.
- Sepa cuál debería ser su presión arterial y manténgala a ese nivel.

¿Cómo pueden ayudar los medicamentos?

- Algunos medicamentos ayudan a relajar y dilatar los vasos sanguíneos para que la sangre pueda circular más fácilmente.
- Un diurético puede ayudar a que su cuerpo no retenga ni demasiada agua ni sal.

¿Cómo puedo aprender más?

- Para más información hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
- Como la presión arterial alta es común en algunas familias, todos sus familiares deberían tomar las medidas necesarias para mantener su corazón sano.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a ver a su médico. Por ejemplo:

¿Tendré que tomar medicamentos siempre?

¿Cuál debería ser mi presión arterial?

American Heart Association℠
Fighting Heart Disease and Stroke

National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
1-800-AHA-USA1

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón proveerán fondos para la investigación científica, que hace posibles panfletos como éste.

©1995, American Heart Association