American Stroke Association℠
Una División de la American Heart Association

American Heart Association®
Aprenda y Viva Más℠

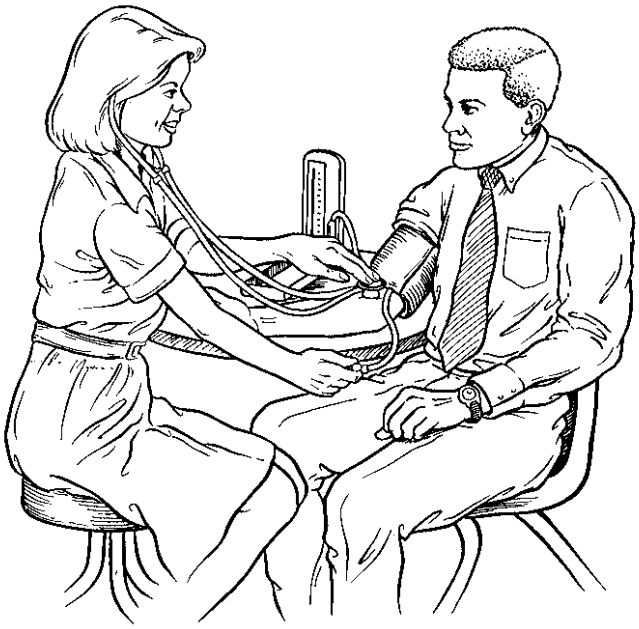
¿Qué es la presión alta?

Otro nombre para la presión arterial alta es la hipertensión.

La presión alta significa que la presión en sus arterias está elevada. La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se escribe con dos números, por ejemplo, 112/78 mm Hg. El primer número (presión sistólica) es la presión cuando el corazón late. El segundo número (presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión normal es menos de 120/80 mm Hg. Si es adulto y su presión sistólica es de 120 a 139, o su presión diastólica es de 80 a 89 (o ambas), usted tiene la "pre-hipertensión". La presión alta es una presión sistólica de 140 o más y/o una presión diastólica de 90 o más que permanece alta a través del tiempo.

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

Cincuenta millones de personas en este país (1 de cada 4 adultos) tienen la presión alta, y muchos ni siquiera lo saben. De no tratarse, la presión alta presenta peligros y aumenta el riesgo de ataques al corazón y ataques al cerebro. Usted puede tener una vida más saludable ¡si la trata y la controla!



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

¿Quién tiene mayor riesgo?

- Las personas con familiares cercanos que tienen la presión alta
- Los afroamericanos
- Las personas mayores de 35 años
- La gente con sobrepeso
- Las personas que no hacen actividades físicas
- Los que consumen demasiada sal
- Los que toman alcohol en exceso
- Las personas con diabetes, gota y enfermedades de riñón
- Las mujeres embarazadas
- Las mujeres que usan anticonceptivos y que tienen sobrepeso, que tuvieron la presión alta durante el embarazo, que tienen familiares con la presión alta o que tienen una enfermedad de riñón no muy grave

¿Cómo puedo saber si tengo la presión alta?

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

¿Qué puede sucederme si no controlo la presión alta?

- Ataque al cerebro
- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal

¿Qué puedo hacer respecto a la presión alta?

- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, colesterol y sal.
- Limite su consumo de alcohol a no más de una copa por día si es mujer, y no más de dos por día si es hombre.
- Haga más actividades físicas.
- Tome las medicinas según las indicaciones de su médico.
- Sepa cuál debería ser su presión y haga un esfuerzo para mantenerla en aquél nivel.

¿Cómo pueden ayudarme las medicinas?

- Algunas medicinas, como los vasodilatadores, ayudan a relajar y a abrir 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?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.

Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Siempre tendré que tomar medicinas? _____

¿Cuál debería ser mi presión? _____

_____

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1995-2002, 2004 American Heart Association.

American Stroke Association℠
Una División de la American Heart Association

American Heart Association®
Aprenda y Viva Más℠