

La mitad de todas las personas en los Estados Unidos tienen presión arterial alta, también conocida como hipertensión, y muchos ni siquiera saben que la tienen. La presión arterial alta se desarrolla cuando la sangre fluye a través de las arterias a presiones más altas de lo normal. La presión arterial se compone de dos números: la presión sistólica y la diastólica.

- La presión sistólica es la presión cuando los ventrículos bombean sangre fuera del corazón.
- La presión diastólica es la presión entre latidos cuando el corazón se está llenando de sangre.

La presión arterial cambia a lo largo del día según las actividades que se realizan. En la mayoría de los adultos, la presión arterial normal es menos de 120 sobre 80 milímetros de mercurio (mm Hg), la presión arterial se considera alta cuando hay lecturas sistemáticas de presión sistólica de 130 o más sobre 80 mm Hg o más de presión diastólica.

Por lo general, no hay síntomas de presión arterial alta hasta que la afección ha causado problemas de salud serios. Por eso es importante ir al médico para saber cómo está la presión arterial al menos una vez al año.

Para controlar la presión arterial alta o reducirla, el médico puede recomendarle que adopte un estilo de vida saludable para el corazón. Eso incluye elegir alimentos saludables para el corazón, también es posible que necesite medicamentos. Controlar o disminuir la presión arterial puede ayudar a prevenir o retrasar problemas de salud serios, como enfermedad renal crónica, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular y, posiblemente, demencia vascular.

- Elija alimentos saludables para el corazón, con menor contenido de sodio (sal) y alto contenido de potasio. Las frutas y verduras tienen alto contenido de potasio
- Evite o limite el consumo de alcohol.
- Haga actividad física con regularidad, Incluso en cantidades pequeñas puede marcar una diferencia.
- Intente mantener un peso saludable.
- Deje de fumar.
- Controle el estrés.
- Duerma lo suficiente.

Muchos factores aumentan el riesgo de tener presión arterial alta. Algunos factores de riesgo, como los hábitos de un estilo de vida poco saludable, se pueden modificar. Otros factores de riesgo, como la edad, los antecedentes familiares y la genética, la raza y el origen étnico, y el sexo, no se pueden modificar.

Si le diagnosticaron presión arterial alta, es importante que continúe con un plan de tratamiento. Necesitará atención médica periódica y debe aprender a monitorear su enfermedad en su hogar. Tal vez el médico deba cambiar sus medicamentos o agregar nuevos a su plan de tratamiento con el tiempo. Avísele a su proveedor de atención médica si tiene intenciones de quedar embarazada. La presión arterial alta afecta a 1 de cada 12 a 17 embarazos. Es importante monitorear la presión arterial antes del embarazo, durante el embarazo y después. La presión arterial alta durante el embarazo puede dañar los riñones u otros órganos de la madre y puede adelantar el parto (parto prematuro) y peso bajo al nacer.