

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). La presión arterial alta (HBP por sus siglas en inglés) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería ser. Otro nombre de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer, o número más grande (llamado presión sistólica), es la presión cuando late el corazón. El segundo, o número más pequeño, (llamado presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial es normal si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 a 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene presión arterial elevada. La presión arterial alta es una presión sistólica de 130 o más alta y una presión diastólica de 80 o más alta.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar. Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no. Aquellos que se pueden controlar son estos: • El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo • Diabetes • La obesidad o el sobrepeso • Colesterol alto • Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol) • Falta de actividad física. Los factores que **no** se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos: • Antecedentes familiares de presión arterial alta • Raza • Envejecimiento • Sexo masculino • Enfermedades renales crónicas • Apnea obstructiva del sueño.

¿Cómo sé si tengo HBP?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es revisándola regularmente.

¿Qué puedo hacer al respecto?

- No fume y evite oler el humo de cigarrillo
- Alcance y mantenga un peso saludable
- Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa
- Intente consumir menos sal
- Coma alimentos ricos en potasio
- Limite el consumo de alcohol a no más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres
- Sea más activo físicamente. Haga al menos 75 minutos de actividad física vigorosa 3 veces a la semana
- Tome los medicamentos como lo indique su médico
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.