PRESBYTERIAN

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

CONCEPTOS BÁSICOS

❤ “Hipertensión” es el término médico para la presión arterial alta.
❤ La presión arterial se indica con dos números, por ejemplo: “120 sobre 70” ó “120/70”. El “120” es la presión “sistólica” y el “70” es la presión “diastólica”.
❤ Si su presión sanguínea está habitualmente por encima de 140/90, entonces usted tiene hipertensión arterial. Para pacientes con diabetes, enfermedades renales o del corazón, es recomendable mantener una presión sanguínea por debajo de 130/80.
❤ La presión arterial alta no controlada puede producir insuficiencia cardíaca, un ataque al corazón, insuficiencia renal o un accidente cerebrovascular.
❤ Normalmente, uno no se da cuenta si tiene presión arterial alta a menos que se tome la presión. Es importante que se tome la presión periódicamente.

¿QUIÉN CORRE RIESGO DE TENER HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

❤ Casi una cuarta parte de los adultos estadounidenses padece de hipertensión arterial.
❤ Los factores de riesgo para la hipertensión arterial incluyen:

- Sobrepeso
- Consumo de sal en exceso
- Consumo de alcohol en exceso
- Inactividad física
- Ascendencia afroamericana
- Personas de mediana edad y mayores
- Antecedentes familiares de hipertensión arterial

CÓMO CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

❤ Pierda peso: aunque sólo pierda cinco libras, eso ayuda.
❤ Consuma menos sal.
❤ Limite o elimine el consumo de bebidas alcohólicas.
❤ Aumente su actividad física. Le recomendamos seguir un programa de caminatas diarias.
❤ Tome regularmente medicamentos para controlar la presión sanguínea según se lo indiquen.
❤ Si se realizan los cambios en el estilo de vida antes mencionados, puede reducirse o evitarse la medicación.

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 051106