

Presión arterial alta

Medida de la presión arterial

Clasificación de la presión arterial	Presión Arterial Sistólica (mmHg)		Presión Arterial Diastólica (mmHg)
Normal	<120	Y	<80
Pre-Hipertensión	120-139	O	80-89
Alta Presión			
Estadio 1	140-159	O	90-99
Estadio 2	>160	O	>100

¿Qué es la presión arterial alta?

Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. Las arterias normales son lisas y flexibles, y la sangre fluye con facilidad a través de estas. Cuando la sangre se desplaza a través de las arterias, ejerce presión sobre las paredes de las arterias. Esto es la presión arterial. La presión arterial alta (que también se llama hipertensión) se produce cuando la sangre se desplaza a través de las arterias a una presión más alta que lo normal.

¿Tiene algún síntoma?

Por lo general, no. Esa es la razón por la que es tan importante controlarse la presión arterial en forma regular.

¿Cuál es la causa de la presión arterial alta?

- Una dieta alta en grasas y colesterol.
- No hacer ejercicio en forma regular o no hacer demasiado ejercicio.
- Tener sobrepeso.
- Tener antecedentes familiares de presión arterial alta.
- Consumo de tabaco.
- Estrés.
- Algunos medicamentos anticonceptivos.
- Problemas renales y hormonales.



¿Qué significan los números?

La presión arterial se registra en realidad como dos mediciones, separadas por una barra cuando se expresan por escrito, como 120/80. También puede oír a alguien decir que su presión arterial es de "120 sobre 80."

El primer número indica la presión arterial sistólica. Esta es la presión arterial máxima, cuando el corazón expulsa sangre. El segundo número indica la presión arterial diastólica. Es la presión que se produce cuando el corazón está llenándose de sangre y se relaja entre los latidos.

La presión arterial normal es de menos de 120/80. La presión arterial alta es de 140/90 o más. Si tiene la presión arterial entre 120/80 y 140/90, usted tiene lo que se llama "prehipertensión", lo que significa que si no toma medidas importantes, la presión arterial puede convertirse en presión arterial alta.



¿Cómo se trata?

Usted y su médico pueden trabajar en forma conjunta para encontrar la mejor manera de reducir la presión arterial. El tratamiento, por lo general, comienza con cambios que puede hacer en su estilo de vida para que lo ayuden a reducir la presión arterial y su riesgo de tener una enfermedad cardíaca. Si esos cambios no funcionan, es posible que también necesite tomar medicamentos.

Incluso si necesita tomar medicamentos, hacer algún cambio en su estilo de vida puede ayudar a reducir la cantidad de medicamento que debe tomar.

Cambios en el estilo de vida

- No fume cigarrillos ni consuma ningún producto derivado del tabaco.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Haga ejercicio en forma regular.
- Siga una dieta saludable que contenga abundantes frutas y verduras, y que sea baja en grasa.
- Limite el consumo de sodio, alcohol y cafeína.
- Pruebe técnicas de relajación o biorretroalimentación.