

# BOLETÍN DE BIENESTAR

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Departamento de Servicios del Desarrollo de California

**NOVIEMBRE DE 2024** 



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

La presión arterial alta es una condición médica común. Cuando una persona tiene presión arterial alta, aumenta su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otros problemas de salud graves. Es importante saber si tiene presión arterial alta, cómo prevenirla y cómo tratarla.

### ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la cantidad de presión que se necesita para bombear sangre a través del cuerpo. La presión arterial alta significa que su corazón está trabajando más para bombear sangre.

## Cómo revisar su presión arterial

Cuando le revisan la presión arterial, un profesional de la salud le coloca un tensiómetro alrededor del brazo. El brazalete se ajusta alrededor de su brazo y luego se afloja lentamente. Cuando el brazalete se afloja, aparecen dos números en la pantalla de la máquina. Estos números son su presión arterial.

Fuente: <u>La presión arterial alta y los</u> adultos mayores | <u>Instituto Nacional</u> sobre el Envejecimiento (nih.gov)





El Departamento de Servicios del Desarrollo publica boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, familias y a otros sobre los riesgos específicos de nuestra comunidad. Envíenos sus comentarios sobre este boletín y díganos qué podemos hacer mejor a través de esta encuesta: Encuesta de boletín

#### Conozca si tiene la presión arterial alta

Los valores ideales de presión arterial de cada persona se basan en su edad y en cualquier condición médica que pueda tener. Hable con su médico para ver cuáles deberían ser sus valores ideales u objetivos de presión arterial.

#### Medición de su presión arterial

La frecuencia con la que debe medir su presión arterial depende de su edad y su salud. Es una buena idea medirse la presión arterial:

Al menos cada dos años si tiene entre 18 y 39 años

Cada año si tiene 40 años o si tiene riesgo de sufrir presión arterial alta

Algunas farmacias y boticas ofrecen exámenes de presión arterial gratuitos y tensiómetros automáticos que puede comprar y usar en casa.

Fuente: Presión arterial alta (hipertensión): síntomas y causas | Mayo Clinic (mayoclinic.org)

### Algunos factores que pueden afectar la lectura de su presión arterial



Ponerse nervioso o ansioso al momento de tomarse la presión arterial podría afectar el resultado.



Si fumó, bebió alcohol o cafeína o hizo ejercicios 30 minutos antes de la medición de su presión arterial, su lectura podría ser más alta.



Cruzar las piernas y dejar que su brazo cuelgue a un costado, en lugar de apoyarlo sobre una mesa a la altura del pecho, puede hacer que el resultado de su presión arterial sea más alto.



#### Factores de riesgo de la presión arterial alta

Existen muchos factores que aumentan el riesgo de tener presión arterial alta.

**Edad**: el riesgo de presión arterial alta aumenta a medida que envejece.

**Obesidad o sobrepeso**: el exceso de peso puede aumentar la presión arterial.

Falta de ejercicio: no hacer ejercicio puede provocar un aumento de peso y las personas inactivas tienen frecuencias cardíacas más altas.

**Fumar**: la presión arterial aumenta temporalmente cada vez que una persona fuma.

Raza: la presión arterial alta es más común entre las personas de raza negra.

**Antecedentes familiares**: si su padre o madre, hermano o hermana tiene presión arterial alta.

Demasiada sal: el exceso de sal puede hacer que el cuerpo retenga líquidos, lo que aumenta la presión arterial.

Dieta poco saludable: las dietas con un contenido demasiado alto de sal (o sodio) y bajo de potasio aumentan el riesgo de sufrir presión arterial alta.

**Estrés**: los niveles altos de estrés pueden provocar presión arterial alta temporal.

Fuente: Presión arterial alta (hipertensión): síntomas y causas | Mayo Clinic (mayoclinic.org); Hipertensión (who.int); Crisis hipertensiva: ¿Cuáles son los síntomas? - Mayo Clinic (mayoclinic.org)

#### Síntomas de presión arterial alta

Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar síntomas. La mayoría de las personas que sufren de presión arterial alta no presentan síntomas, incluso si su presión arterial está en niveles muy altos.



Los síntomas de la presión arterial alta pueden incluir:

Dolores de cabeza Dificultad para respirar Sangrados nasales Manchas de sangre en los ojos Enrojecimiento facial Mareo repentino Pérdida de equilibrio o coordinación

Estos síntomas son comunes a muchas otras afecciones. Tener estos síntomas no significa que sean causados por presión arterial alta.

Fuente: Presión arterial alta (hipertensión): síntomas y causas | Mayo Clinic (mayoclinic.org); ¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial alta? | American Heart Association (heart.org)



#### Formas de controlar la presión arterial alta

Adelgace un poco si tiene sobrepeso Haga ejercicios regularmente o sea físicamente activo durante al menos 30 minutos todos los días.

Lea más sobre cómo mantener un estilo de vida saludable

Consuma una dieta saludable, que incluya cereales integrales, frutas y verduras, y alimentos bajos en grasas, grasas saturadas y sal.

Consuma menos alimentos envasados.

Añada poca o ninguna sal a los alimentos que está cocinando.

Lea más sobre una dieta saludable

Practique buenos hábitos de sueño

Lea más sobre cómo mejorar el sueño

Intente reducir su estrés

Evite las cosas que le causan estrés Dedique tiempo cada día a relajarse Dedique tiempo a hacer cosas que disfrute, como pasatiempos o pasar tiempo con amigos o familiares.

Practica la respiración profunda

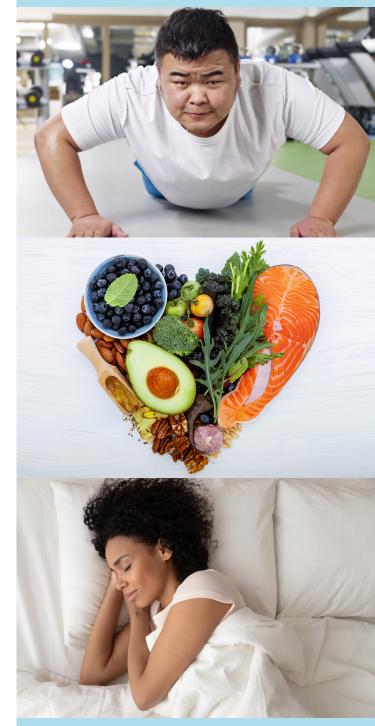
Ingiera menos alcohol

Deje de fumar

Si sufre de presión arterial alta, revise y mantenga un registro de su presión arterial.

Tome cualquier medicamento que le recete su médico para ayudar a controlar su presión arterial.

Fuente: 10 maneras de controlar la presión arterial alta sin medicamentos | Mayo Clinic (mayoclinic.org)



#### **Recursos adicionales**

- Mi registro de presión arterial (cdc.gov)
- Mi primera visita para medir la presión arterial (cdc.gov)
- Cómo controlar mi presión arterial (cdc.gov)
- Presión arterial alta (cdc.gov)

