



# BOLETÍN DE BIENESTAR

## PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Departamento de Servicios del Desarrollo de California

NOVIEMBRE DE 2024



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la cantidad de presión que se necesita para bombear sangre a través del cuerpo y la cantidad de presión entre los latidos del corazón. La hipertensión (presión arterial alta) ocurre cuando el corazón necesita trabajar más para bombear sangre, lo que aumenta la presión en las arterias.

120 ← Sistólico

80 ← Diastólico

La medición de la presión arterial consta de dos números:

El número superior (sistólico) es la presión de la sangre cuando el músculo cardíaco se contrae para bombear sangre.

El número inferior (diastólico) es la presión en las arterias medida entre latidos del corazón.

La presión arterial ideal de cada persona es diferente y se basa en su edad y cualquier condición médica subyacente. Es algo que debe discutirse con su médico de atención primaria.

Fuente: [Presión arterial alta y los adultos mayores | Instituto Nacional sobre el Envejecimiento \(nih.gov\)](#); [Por qué establecer una línea de base de salud es un "punto de partida fundamental para lograr objetivos de salud futuros" - Scope \(stanford.edu\)](#); [Medición de la presión arterial - Cleveland Clinic \(my.clevelandclinic.org\)](#)

La presión arterial alta se produce cuando la presión de la sangre que circula por el cuerpo es constantemente demasiado alta. Hace que el corazón trabaje más para bombear sangre. La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas de salud graves.

Cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo permanezca sin control, mayores serán los siguientes riesgos:



Ataque cardíaco o derrame cerebral

Aneurisma

Insuficiencia cardíaca

Problemas renales

Problemas oculares

Cambios en la memoria o la comprensión

Demencia

Fuente: [Presión arterial alta \(hipertensión\): síntomas y causas - Mayo Clinic \(mayoclinic.org\)](#)



El Departamento de Servicios del Desarrollo publica boletines de bienestar y seguridad para alertar a los proveedores de servicios directos, al personal del centro regional y a otros sobre wlos riesgos específicos identificados en nuestra comunidad. Envíenos sus comentarios sobre este boletín y díganos qué podemos hacer mejor a través de esta encuesta: [Encuesta de boletín](#)

## Síntomas

La mayoría de las personas que sufren de presión arterial alta no presentan ningún síntoma. Una persona puede tener presión arterial alta durante años sin presentar síntomas. Por eso es importante que las personas a las que apoya se les revise la presión arterial de vez en cuando. Los síntomas 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 están asociados con muchos otros problemas de salud y no son específicos de la presión arterial alta. Por lo general, no aparecen hasta que la presión arterial alta ha alcanzado una etapa grave o potencialmente mortal.

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

## Revisar y mantener la presión arterial

Es importante revisar la presión arterial de las personas que apoya:

- Al menos cada dos años para personas entre 18 y 39 años
- Al menos una vez al año para personas de 40 años o más o con riesgo de presión arterial alta
- En algunas farmacias y boticas se pueden adquirir exámenes gratuitos de presión arterial y tensiómetros automáticos para uso doméstico.

Fuente: [Presión arterial alta \(hipertensión\): síntomas y causas - Mayo Clinic \(mayoclinic.org\)](https://www.mayoclinic.org)

## Cómo tomar la presión arterial correctamente

- Antes de tomar la presión arterial de una persona a la que apoya, invítela a sentarse tranquilamente en una silla durante cinco minutos aproximadamente para relajarse.
- Para la lectura, haga que la persona se siente derecha en la silla con la espalda apoyada y ambos pies en el suelo.
- Apoye su brazo sobre un mostrador o mesa a la altura del corazón.
- Coloque el brazalete sobre la piel desnuda, no sobre la manga.
- Si la lectura de la presión arterial es muy alta y la persona no presenta ningún síntoma, haga que la persona se relaje durante unos minutos y luego revise nuevamente la presión arterial.

Fuente: [Hipertensión \(who.int\)](https://www.who.int); [Presión arterial alta | CDC \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov); [Crisis hipertensiva: ¿Cuáles son los síntomas? - Mayo Clinic \(mayoclinic.org\)](https://www.mayoclinic.org)

# Factores de riesgo

Existen muchos factores que ponen a las personas en riesgo de tener presión arterial alta.



## Edad

El riesgo de presión arterial alta aumenta a medida que envejece.



## Antecedentes familiares

Una persona tiene más probabilidades de desarrollar presión arterial alta si su padre, madre o hermano padece la afección.



## Obesidad o sobrepeso

El exceso de peso provoca cambios en los vasos sanguíneos y en todo el cuerpo que pueden aumentar la presión arterial.



## Fumar

La presión arterial aumenta temporalmente cada vez que una persona fuma.



## Falta de ejercicio

No hacer ejercicio puede provocar un aumento de peso y las personas inactivas tienden a tener frecuencias cardíacas más altas.



## Dieta poco saludable

Las dietas con un contenido demasiado alto de sal (o sodio) y bajo de potasio hacen que el cuerpo retenga líquido, lo que aumenta la presión arterial.



## Raza

La presión arterial alta es particularmente común entre las personas de raza negra.



## Estrés

Los niveles altos de estrés pueden provocar un aumento temporal de la presión arterial.

Fuente: [Presión arterial alta \(hipertensión\): síntomas y causas | Mayo Clinic \(mayoclinic.org\)](#); [Hipertensión \(who.int\)](#); [Presión arterial alta | CDC \(cdc.gov\)](#)

# ¿Qué afecta la lectura de la presión arterial?



Algunos factores pueden afectar la lectura de la presión arterial:

**Nerviosismo por tomarse la presión arterial:** esto se llama “síndrome de la bata blanca”. Hasta 1 de cada 3 personas que tienen una lectura de presión arterial alta en el consultorio del médico pueden tener lecturas de presión arterial normales fuera de ese consultorio.

**Lo que una persona comió, bebió o hizo antes de la lectura:** la lectura de la presión arterial de una persona podría ser más alta si fumó, bebió alcohol o cafeína, o hizo ejercicios 30 minutos antes de la medición de su presión arterial.

**Cómo se sienta la persona:** cuando una persona cruza las piernas y deja que su brazo cuelgue a su costado, en lugar de apoyarlo sobre una mesa a la altura del pecho, su presión arterial puede aumentar.

Fuente: [Mida su presión arterial | CDC \(cdc.gov\)](#)

# Formas de controlar la presión arterial alta

Si la persona a la que apoya tiene sobrepeso u obesidad, motívela a perder ese peso extra.

Promueva el ejercicio regular, con el objetivo de realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días.

- Lea más sobre cómo mantener un [estilo de vida saludable](#)

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

- Sirva menos alimentos procesados
- No añada sal a los alimentos que esté cocinando
- Lea más sobre una [dieta saludable](#)

Promueva buenos hábitos de sueño.

- Lea más sobre [cómo mejorar el sueño](#)

Reducir el estrés.

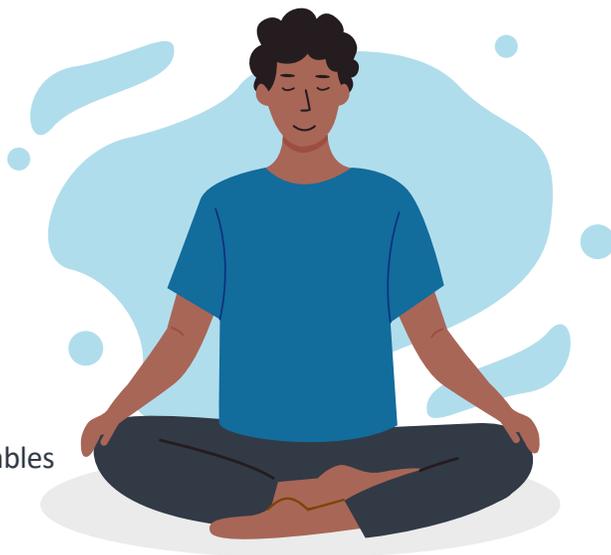
- Apoye para evitar los desencadenantes del estrés
- Fomente la búsqueda de tiempo para relajarse
- Dedique tiempo a actividades o pasatiempos agradables
- Practique la respiración profunda

Fomente disminuir el consumo de alcohol.

Apoye a la persona a dejar de fumar.

Si a la persona se le ha diagnosticado presión arterial alta, ayúdela a controlar su presión arterial.

En algunos casos, el médico de la persona puede recetar medicamentos para ayudar a controlar su presión arterial.



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

## Recursos adicionales

-  [Cómo controlar mi presión arterial \(PDF\)](#)
-  [Mi registro de presión arterial \(PDF\)](#)
-  [Mi primera visita para medir la presión arterial \(PDF\)](#)
-  [Datos sobre la presión arterial alta \(cdc.gov\)](#)