

Name:

Whom to Call:

CV1041AS

## ¿Qué es la presión arterial alta?

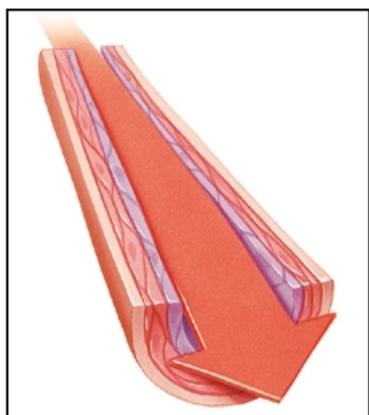
La **presión arterial alta** (hipertensión) se conoce como el “asesino silencioso” porque a menudo no presenta síntomas. Si no se controla, puede producir trastornos cardíacos, ataques al corazón, derrames o ataques cerebrales, trastornos renales y ceguera. Hacer ciertos cambios en el estilo de vida y tomar los medicamentos recetados, suelen ser suficientes para controlar la presión arterial.

### Lo que usted puede hacer para controlar la presión arterial:

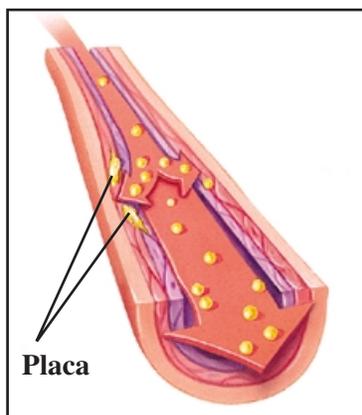
- Dejar de fumar
- Perder peso
- Comer una dieta sana
- Limitar el consumo de alcohol
- Hacer ejercicio
- Reducir el estrés
- Revisar frecuentemente la presión arterial

### Cómo afecta la hipertensión a las arterias

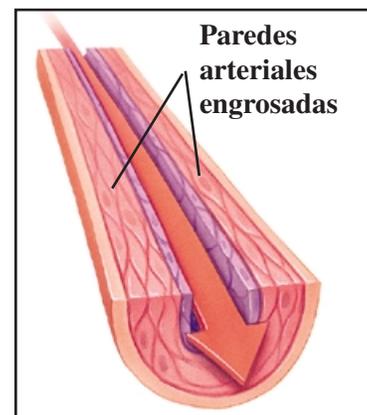
La sangre, al desplazarse, ejerce presión sobre la superficie interna de las arterias (vasos sanguíneos que conducen la sangre por el cuerpo). Si esta presión es frecuentemente alta, puede causar el engrosamiento y endurecimiento de las paredes arteriales, lo cual provoca una acumulación de placa (sustancias grasas).



Las paredes arteriales sanas permiten el flujo libre de la sangre.



Las paredes arteriales se endurecen y acumulan placa.



Las paredes arteriales se hacen más gruesas y reducen el flujo sanguíneo.

### Medición de la presión arterial

La presión arterial se considera demasiado alta si es de 140/90 (“140 sobre 90”) o más alta la mayor parte del tiempo. El primer número indica la presión de la sangre contra las paredes arteriales durante un latido (**presión sistólica**). El segundo número indica la presión de la sangre contra las paredes arteriales entre dos latidos (**presión diastólica**).

Número	Normal	Normal alta	Muy alta
Alto (sistólica)	Menos de 130	130 a 139	Más de 140
Bajo (diastólica)	Menos de 85	85 a 89	Más de 90

### Notas