

Presión arterial alta (hipertensión)

¿Qué es la presión arterial y la hipertensión?

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre que circula dentro de tus vasos sanguíneos contra las paredes arteriales. La fuerza se genera junto con los latidos del corazón al bombear la sangre desde el corazón a los vasos sanguíneos.

La hipertensión es el resultado de una tensión arterial elevada, cuando la fuerza de la sangre circulante dentro del vaso sanguíneo es sistemáticamente superior a los valores saludables. La hipertensión es más frecuente a medida que envejeces, y a menudo no presenta síntomas, a menos que se produzcan picos repentinos.



Cómo entender la lectura de tu tensión arterial

La tensión arterial se mide con dos cifras. La cifra superior (sistólica) es la presión en los vasos que se presenta cuando el corazón expulsa la sangre. La cifra inferior (diastólica) es la presión entre latidos que se presenta cuando el corazón está en reposo.

Categoría	Sistólica (superior) mmHg	Diastólica (inferior) mmHg
Normal	< 120	< 80
Elevada	120 - 129	< 80
Etapas 1	130 - 139	80 - 89
Etapas 2	>= 140	>= 90

¿Cómo afecta la hipertensión al organismo?

A pesar de que a menudo no presenta síntomas, la hipertensión es peligrosa y provoca una disminución de la calidad de vida por el daño que ocasiona en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, la hipertensión aumenta el riesgo de muchas otras enfermedades crónicas, como el ictus, las enfermedades cardiovasculares y la insuficiencia renal. Con el tiempo, la hipertensión también daña varios sistemas orgánicos.

Controla y previene la hipertensión

- El objetivo del tratamiento depende del riesgo general del paciente y de sus condiciones médicas
- No fumes ni bebas alcohol
- Mantén un estilo de vida físicamente activo y una dieta sana
 - Limita el consumo de sal
 - Reduce el estrés
- Toma los medicamentos según lo prescrito
 - No modifiques ni suspendas tus medicamentos sin consultar a tu proveedor de cuidados de la salud
 - Asegúrate de informarle a tu proveedor si experimentas algún efecto secundario desagradable



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

Línea de información general (212) 226-8339

Sitio web www.cbwhc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

Medicina interna (212) 379-6998

Ginecología y Obstetricia (OB/GYN) (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

Pediatría (212) 226-3888

Dental (212) 226-9339

Centro de recursos para jóvenes (TRC) (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354

Medicina interna (718) 587-1111

Ginecología y Obstetricia (OB/GYN) (718) 886-1287

Dental (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

Pediatría (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

Medicina Interna, Pediatría y Ginecología

(929) 362-3006

Departamento de Educación para la Salud

(212) 966-0461

Departamento de Trabajo Social

Manhattan (212) 226-1661

40th Rd., Flushing (718) 587-1109

37th Ave., Flushing (718) 661-6033

45th Ave., Flushing (718) 661-6033

¿Necesita un seguro médico?

¡Nosotros podemos ayudarle!

Manhattan (212) 226-8339 | Queens (718) 886-7355