



¿Qué es la **PRESIÓN ARTERIAL ALTA**?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es una condición común que afecta a casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos. El corazón utiliza presión para impulsar la sangre a través de los vasos sanguíneos, que se encargan de suministrar oxígeno a los órganos del cuerpo. La presión arterial cambia de un minuto a otro y de un día a otro. El estrés, la ansiedad y el dolor suben temporalmente la presión arterial, lo cual es normal. Sin embargo, si la presión arterial de una persona se mantiene alta durante mucho tiempo, esto no es normal y puede provocar una enfermedad.

¿Cómo se **MIDE** la presión arterial?

Hay dos números en una lectura de presión arterial. El número más alto, llamado presión arterial sistólica, es la presión arterial cuando el corazón está bombeando activamente. El número más bajo, llamado presión arterial diastólica, es la presión arterial cuando el corazón está relajado. La lectura de la presión arterial se muestra como el número sistólico sobre el número diastólico. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). La mayoría de los expertos consideran que la presión arterial normal es inferior a 120/80 mm Hg. La presión arterial por encima de 130/80 mm Hg se considera alta y puede requerir tratamiento.

Rangos de presión arterial			
Significado	Sistólica mm Hg (núm. superior)	y/o	Diastólica mm Hg (núm. inferior)
Presión arterial normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Presión arterial elevada (alta)	120 - 129	y	Menos de 80
Hipertensión Etapa 1	130 - 139	o	80 - 89
Hipertensión Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva	Superior a 180	y/o	Superior a 120

¿Por qué es importante **TRATAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA**?

La presión arterial no controlada puede dañar el cerebro, el corazón, los ojos y los riñones. La presión arterial alta es una de las causas más comunes de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, insuficiencia renal, e incluso la muerte. Afortunadamente, estos resultados pueden prevenirse si se controla la presión arterial mediante cambios en la dieta, el estilo de vida y los medicamentos. Si tiene presión arterial alta, consulte con su médico para determinar los tratamientos más adecuados para su caso.

¿Cuáles son los **SÍNTOMAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?**

Por lo general, la presión arterial alta no presenta síntomas. La mayoría de las personas con presión arterial alta no saben que la tienen hasta que acuden al médico por otras razones. La presión arterial muy alta (como 180/110 mm Hg o más) puede causar dolores de cabeza severos y problemas de visión.

¿Cómo puedo **MEJORAR MI PRESIÓN ARTERIAL** (y evitar la presión arterial alta)?

Existen muchas medidas que puede tomar para mantener su presión arterial controlada. Consulte con su médico para saber si debe realizar alguno de los siguientes cambios para controlar su presión arterial.



- **Mejorar sus hábitos alimentarios.** Consumir menos sodio, que se encuentra en la sal, puede mejorar considerablemente la presión arterial de muchas personas. Los alimentos procesados, enlatados y envasados tienden a tener un alto contenido de sodio y debe limitarse su consumo. Las personas con enfermedades renales o cardíacas deben consumir menos de 2300 mg de sodio al día, aunque lo ideal es menos de 1500 mg. Comer más vegetales, frutas y cereales saludables puede ser útil. El plan de alimentación DASH (propuestas dietéticas para detener la hipertensión) y el estilo de alimentación mediterráneo incluyen frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Hable con su médico antes de realizar cambios en su alimentación.

» **Consejo:** Visite www.healthmapsolutions.com/patient-resources para obtener más información sobre una alimentación saludable.



- **¡Haga ejercicio!** Realizar actividades como caminar a paso rápido, que aumenten la frecuencia cardíaca durante 20 a 30 minutos diarios, es fundamental para controlar la presión arterial.
- **Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo.** Existen muchos recursos disponibles que le ayudarán a elaborar un plan y afrontar los desafíos que conlleva el dejar de fumar. Hable con su médico para obtener más información sobre estos recursos.

- **Limite el consumo de alcohol.**
- **Evite los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE),** como el ibuprofeno o el naproxeno. Se sabe que los AINE, que reducen el dolor y la inflamación, aumentan la presión arterial y pueden dañar los riñones, especialmente cuando se toman con frecuencia. Muchos AINE están disponibles en las tiendas, sin receta. Consulte la lista de principios activos en la etiqueta de información sobre medicamentos, para saber si alguno de los que toma en el hogar contiene AINE.



- Si tiene sobrepeso, **bajar de peso puede reducir su presión arterial.**
- **Tome su presión arterial en el hogar** y lleve un registro de los resultados. Lleve su hoja de registro a sus citas médicas.

» **Consejo:** Visite www.healthmapsolutions.com/patient-resources para encontrar una hoja de registro de la presión arterial. Esto le ayudará a llevar un registro de sus lecturas de presión arterial.

¿Cuándo es necesario tomar **MEDICAMENTOS**?

Si su presión arterial se mantiene por encima de 130/80 mm Hg, a pesar de los cambios en la dieta y el estilo de vida, es posible que necesite medicamentos para ayudar a reducir su presión arterial. Algunas personas pueden necesitar solo un tipo de medicamento para la presión arterial, pero otras pueden necesitar varios medicamentos para controlarla. Es muy importante que tome los medicamentos como se lo recetó su médico, incluso si se siente bien.

Algunos tipos de medicamentos reducen la presión arterial y mejoran la función renal a largo plazo. Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) y los bloqueadores de los receptores de angiotensina (BRA) son particularmente útiles para proteger la función renal. Hable con su médico para saber si alguno es adecuado para usted.

¿Cómo se relacionan la **ENFERMEDAD RENAL** y la **PRESIÓN ARTERIAL ALTA**?

La presión arterial alta es la segunda causa más común de enfermedad renal en los Estados Unidos (después de la diabetes). El control de la presión arterial puede ayudar a prevenir el daño renal.



SEGUIMIENTO con su médico

Controlar la presión arterial alta es un objetivo para toda la vida. La mayoría de las personas que tienen presión arterial alta necesitan continuar el tratamiento por el resto de sus vidas para mantenerse saludables. Hablar con su médico regularmente es muy importante para asegurarse de que sus tratamientos para la presión arterial y los medicamentos estén funcionando bien.

Hable con su médico si tiene preguntas sobre cómo manejar la presión arterial alta. Comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions al 1-800-481-0474 para solicitar ayuda con sus objetivos de salud. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



1-800-481-0474 | www.healthmapsolutions.com/patient-resources

Referencias:

Asociación Estadounidense del Corazón. (2024). *¿Qué es la presión arterial alta?* <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/what-is-high-blood-pressure>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2021). *Plan de alimentación DASH*. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

© 2025 Healthmap Solutions, Inc. Toda la información contenida en este documento es propiedad exclusiva de Healthmap Solutions, Inc. y no se otorgan derechos, títulos, intereses ni licencias sobre estos materiales a ninguna otra parte.