

Preguntas y respuestas sobre la presión arterial alta

P: ¿Qué es la presión arterial alta?

R: La presión arterial es la fuerza de la sangre que se aplica sobre las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial sube y baja durante el día. Ésta es afectada por lo que hace y cómo se siente. La presión arterial alta se produce cuando la tensión sanguínea se mantiene elevada a través del tiempo. La presión arterial alta también es conocida como hipertensión.

P: ¿Es grave tener la presión arterial alta?

R: Sí, lo es. No siempre presenta síntomas, sin embargo puede aumentar la posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas o de sufrir un derrame cerebral. *La presión arterial alta no siempre se puede curar, pero puede y debe ser controlada.*

P: ¿Por qué debo controlar la presión arterial alta si me siento bien?

R: Si la presión arterial se mantiene alta a través del tiempo, esto provoca daños al cuerpo. La presión arterial alta causa que se esfuerce más el corazón. También puede causar que se estrechen los vasos sanguíneos en algunas partes del cuerpo. Esto disminuye la circulación de la sangre al corazón, cerebro, riñones y piernas. Esto puede causar:

- Enfermedades cardíacas
- Infarto (ataque cardíaco)
- Derrame cerebral (accidente cerebro vascular)
- Insuficiencia renal
- Problemas de la vista y ceguera

P: ¿Qué causa la presión arterial alta?

R: Existen varias causas. La mayoría del tiempo, no se puede determinar la causa exacta. Algunas causas comunes incluyen:

- Palpitaciones rápidas o esfuerzo excesivo del corazón
- Aumento excesivo de sangre
- Arterias estrechas

P: ¿Quién es más propenso a desarrollar la presión arterial alta?

R: Algunos grupos y personas son afectados de diferentes maneras:

- Los afroamericanos, amerindios e hispanos tienden a desarrollarla a una edad más temprana y con más frecuencia que los caucásicos.
- Conforme envejecen, las personas tienden a desarrollar la presión arterial alta.
- Estos hábitos y enfermedades aumentan la probabilidad de desarrollar la presión arterial alta:
 - ❖ Fumar
 - ❖ Colesterol alto



- ❖ Diabetes
- ❖ Sobrepeso
- ❖ Sedentarismo (falta de actividad física)
- ❖ Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Controle algunos o todos estos hábitos y enfermedades para reducir la probabilidad de desarrollar presión arterial alta.

P: ¿Cómo sé si tengo la presión arterial alta?

R: La única manera de saber si tiene alta la presión arterial es que le realicen una prueba. El médico o la enfermera puede medir su presión arterial a través de una prueba fácil, rápida y sin dolor.

P: ¿Cómo se mide la presión arterial?

R: Su proveedor de atención médica hará lo siguiente:

- Envolver un manguito alrededor de la parte superior del brazo.
- Inflar el manguito con aire.
- Dejar que salga el aire lentamente.
- Escuchar la circulación de la sangre con el estetoscopio.
- Anotar las lecturas.

La presión sanguínea se mide con 2 cifras. Por ejemplo, el médico o enfermera podría decir que su presión es “120 sobre 80”. Se escribe 120/80.

- La primera cifra indica la presión que utiliza el corazón para bombear la sangre. Se llama presión sistólica.
- La segunda cifra indica la presión cuando el corazón se relaja entre latidos. Se llama presión diastólica.

Para adultos, la presión arterial normal debe ser por debajo de 120/80. La presión arterial se considera alta si:

- La cifra superior es 120 o más.
- La cifra posterior es 80 o más.

Recomendaciones normales de la presión arterial

Clasificaciones de la presión arterial

(Adultos mayores de 18 años de edad)	Cifra superior, llamada SISTÓLICA (mmHg)	Cifra posterior, llamada DIASTÓLICA (mmHg)
Normal	menos de 120	y menos de 80
Elevada	120 a 129	y menos de 80
Grado 1	130 a 139	o 80 a 89
Grado 2	140 o más	o 90 y más

mmHg = milímetro de mercurio