

Hipertensión

¿Qué es la hipertensión y por qué es importante?

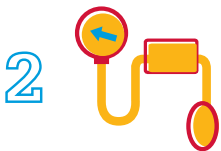
La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, puede dañar los vasos sanguíneos. Aunque la presión arterial alta es frecuente, muchas personas no saben que la padecen porque no se sienten mal. Sin embargo, si no se toma en serio la presión arterial alta, puede provocar daños en el corazón, el cerebro o los riñones y ocasionar un infarto, un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal.

Entonces, ¿qué puedo hacer?

Los cinco aspectos que se enumeran a continuación pueden ayudar a todos los pacientes con presión arterial alta.



Tome su medicamento todos los días. Podría ayudarle tomar su medicamento a la misma hora todos los días para que no se olvide. Sea paciente: Puede llevar tiempo encontrar el medicamento y la dosis adecuados para usted. Hable con su profesional de la salud si tiene algún efecto secundario. Es importante encontrar el medicamento adecuado para usted. La necesidad de tomar medicamentos no significa que haya fracasado y ayudará a reducir el daño a su corazón.



Mídase la presión arterial en casa. Utilice un tensiómetro doméstico para medirse la presión arterial por la mañana y por la noche. Consulte el *reverso de esta página* para obtener consejos sobre cómo conseguir una lectura precisa de la presión arterial. Pídale a su médico un registro para anotar sus lecturas diarias de presión arterial.



¡Muévase más! La actividad física fortalecerá su corazón y le ayudará a controlar su peso. Si le resulta difícil realizar 30 minutos de actividad física todos los días, divídalos en sesiones más cortas. Intente caminar 10 minutos, 3 veces al día.



Consuma menos sal. La dieta DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) puede ayudarle a reducir el consumo de sodio o sal para bajar la presión arterial. La mayor parte de la sal proviene de los alimentos envasados o de la comida de los restaurantes. Estos alimentos ya contienen sal, por lo que es posible que esté consumiendo demasiada aunque no use el salero. Preparar la comida en casa le permite controlar la cantidad de sal y poner a prueba su creatividad con otros sabores. Pruebe cocinar con hierbas, especias, lima, limón, vinagre o condimentos sin sal para obtener un buen sabor sin recurrir a la sal.



Concéntrese en los alimentos saludables. En la dieta DASH puede comer diferentes alimentos que tienen menos sal y son buenos para el corazón. Puede comer frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa, pescado, pollo, frijoles, nueces y más. Intente hacer pequeños cambios durante un par de semanas para ayudarse a acostumbrarse a la dieta DASH.

**Mídase la presión
arterial dos veces
al día**

Nota especial para pacientes afrodescendientes con hipertensión:

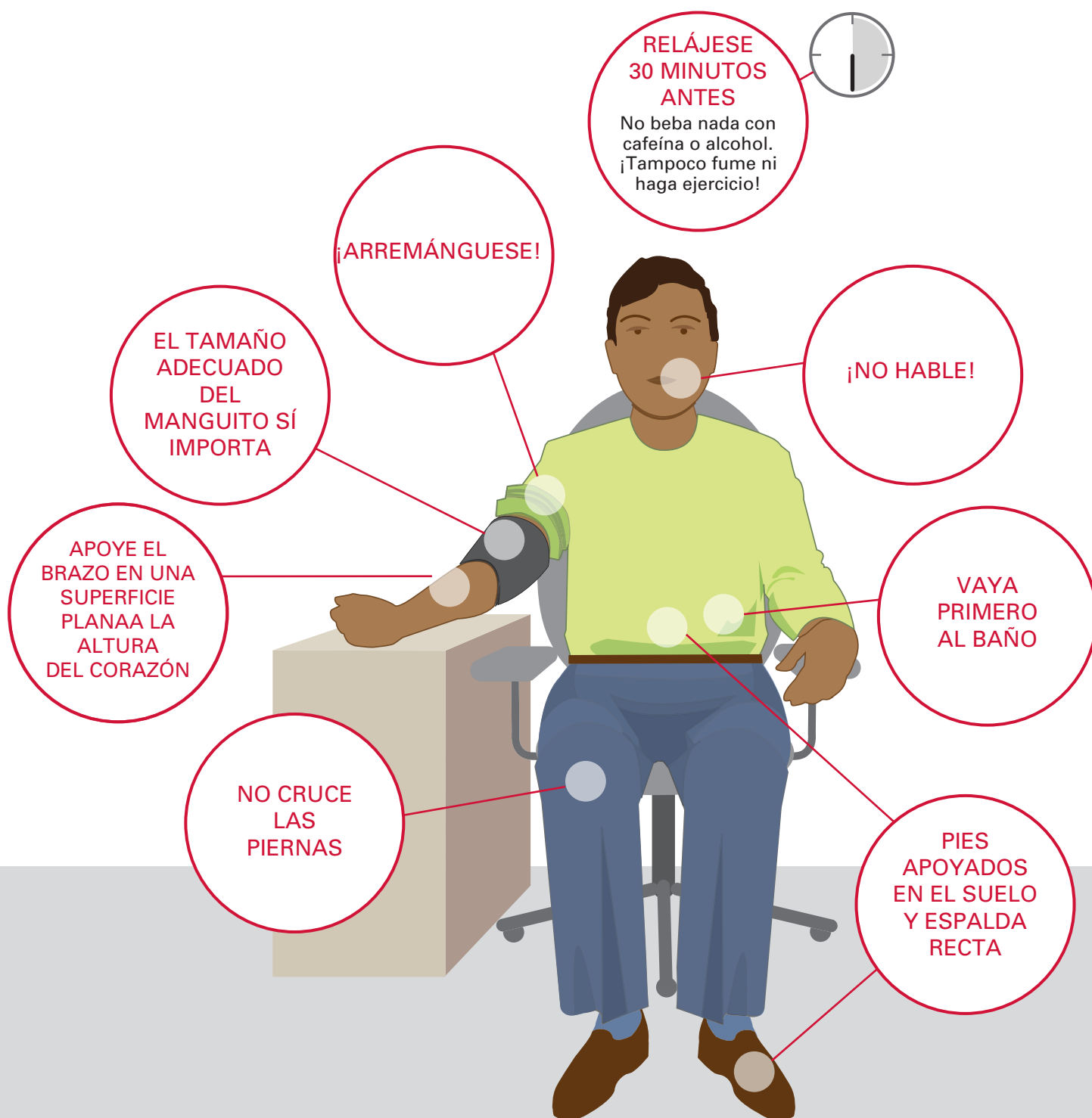
La hipertensión es frecuente en la comunidad afrodescendiente. No solo es posible que la padezca a una edad más temprana, sino que también puede ser más difícil de controlar y, a menudo, requiere tomar medicamentos.

¿Por qué la dieta DASH y reducir el consumo de sal son importantes para la comunidad afrodescendiente?

La hipertensión sensible a la sal se produce cuando la presión arterial aumenta tras consumir alimentos salados. La mayoría de las personas con hipertensión experimentan un aumento en su presión arterial debido al sodio. Esto es más común en la comunidad afrodescendiente.



Consejos para obtener una lectura correcta de la presión arterial:



Clasificación de la presión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)	Su objetivo*
Normal	<120	y <80	<130/80
Prehipertensión	120-129	y <80	
Hipertensión en fase 1	130-139	u 80-89	
Hipertensión en fase 2	≥140	o ≥90	

Estas directrices se basan en las Directrices de la AHA de 2025 para la prevención, detección, evaluación y tratamiento de la hipertensión arterial en adultos. Consulte a su médico para saber si una presión sistólica <120 es adecuada para usted.

Materiales adaptados de TARGET:BP en colaboración con la Asociación Estadounidense del Corazón y la Asociación Médica Estadounidense.