

Control de la presión arterial alta.



La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es una condición que daña los vasos sanguíneos y puede provocar problemas de salud graves. Se conoce como un asesino silencioso porque es posible que no tenga ningún síntoma notable y, si no se trata, puede ser mortal.¹

Si le diagnosticaron hipertensión, hay formas de mantenerla bajo control. Es importante que controle su presión arterial regularmente para que pueda observar patrones y detectar cambios antes de que se vuelvan demasiado graves.

Categoría de Presión Arterial	Sistólica mmHg (número superior)	y/o	Diastólica mmHg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	Entre 120 y 129	y	Menos de 80
Hipertensión Etapa 1	Entre 130 y 139	o	Entre 80 y 89
Hipertensión Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva Consulte a su médico de inmediato	180 o más	y/o	120 o más

Qué puede hacer para controlar su presión arterial²

- **Mantener un peso saludable.** Si tiene sobrepeso u obesidad, la pérdida de peso puede ayudar a reducir su presión arterial.
- **Seguir una dieta equilibrada.** Intente seguir una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales. Considere cambiar a la dieta DASH² para ayudar a reducir su presión arterial.
- **Reducir el sodio.** Intente limitar su ingesta de sodio a 1,500 mg al día.
- **Mantenerse activo.** Intente realizar al menos de 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o de resistencia dinámica por semana y/o tres sesiones de ejercicios isométricos de resistencia por semana.
- **Limitar el consumo de alcohol.** No consuma más de una a dos bebidas alcohólicas al día.
- **Dejar de fumar.** Fumar aumenta la presión arterial. Dejar de fumar ayuda a reducir la presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Controlar su presión arterial en el hogar y realizarse chequeos regulares.** El monitoreo en el hogar le ayuda a llevar un registro de su presión arterial. Las visitas regulares al médico son clave para asegurarse de que sus medicamentos y cambios en el estilo de vida estén funcionando para controlar su presión arterial.

¹ heart.org

² nhlbi.nih.gov