### ¿Qué más se puede hacer?

Pregunte siempre a su médico o proveedor de atención médica cuál es su presión arterial y escriba y guárdelo. Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre estas cifras.

Es posible que su médico o proveedor de atención médica le recete una medicina para bajar la presión arterial.

Tome su medicina cada día, o cómo se le indica su médico o proveedor de atención médica .

Si las cifras de la presión arterial se bajan, será porque la medicina está funcionando. No deje de tomar la medicina ni tome menos medicina a menos que su médico o proveedor de atención médica diga que lo debería hacer.

### Estas son algunas preguntas que hacerle al médico o proveedor de atención médica:

- ☐ ¿Está bajo buen control mi presión arterial?
- ☐ ¿Con qué frecuencia debo hacer que me chequeen la presión arterial?
- ☐ ¿Cuál es un peso saludable para mi?
- ☐ ¿Es prudente para mi comenzar a hacer ejercicio físico regular?

ejercicio físico regular?	
¿Tiene otras preguntas para el médico o el proveedor de atención médica? Escríbanlas aqu	ui.

Para más información, por favor hable con su médico o enfermera/o.



El Corazón y la Circulación

### Alta Presión Arterial

Alianza para

Este folleto se ha producido por



Departamento de Asuntos de los Veteranos

Administración de la Salud de los Veteranos, Oficina de Cuidado de la Salud para Veteranos

Centro Nacional para el Promover de la Salud y Prevención de Enfermedades

www.prevention.va.gov

У







Departamento de Salud y Servicios Humanos Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud Equipo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos www.preventiveservices.ahrq.gov



# ¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Si esta presión sube y permanece alta con el paso del tiempo, se llama hipertensión. Si no se controla, la presión arterial alta puede causar:

- accidente cerebrovascular
- problema de riñones
- insuficiencia cardiaca
- ataque al corazón
- problemas oculares

La mayoría de la gente con presión arterial alta se siente bien y no tiene ningún síntoma. La unica manera para saber si sufre la presión arterial alta es tener un chequeo de presión arterial.

## ¿Cómo realizar un chequeo para verificar presión arterial alta?

Medir la presión arterial es muy simple. Su médico o proveedor de atención médica pone un brazalete o manguito de tela alrededor de su brazo y lo bombea llenándolo con aire. Luego, escucha el latido de su corazón mientras el aire escapa del brazalete.

# Sigua estos pasos para ayudarle al médico o proveedor de atención médica medir su presión arterial con precisión.

- Llevar puesta una camisa o blusa con mangas cortas.
- Vaciar completamente la vejiga.
- Durante 30 minutos antes de la cita médica, absténgase de
- Fumar
- Hacer actividades físicas intensas
- Tomar cafeína (en café, té, o refrescos)
- Sentarse y relajar con los pies en el suelo y respaldado durante un mínimo de 5 minutos antes de la medida de la presión arterial.
- No hablar mientras la presión arterial se chequea.

# ¿Qué significan las cifras de la presión arterial?

La presión arterial se expresa con dos cifras.



La primera (superior) cifra —**"sistólica"**—es la presión en sus vasos cuando el corazón late. La segunda (inferior) cifra — **"diastólica"**—es la presión en sus vasos entre latidos.



**Si su presión arterial es normal,** ¡estupendo! Debe volver a hacer que se chequee cada año para asegurar que quede dentro del rango normal.

**Si su presión arterial es pre-alta o alta,** debe verificarse para confirmar que sufre o no sufre hipertensión. Pregúntele al médico o proveedor de atención médica lo siguiente:

- ¿Cuándo debo hacer que me chequeen la presión arterial la próxima vez?
- ¿Me hace falta tratamiento para la presión arterial alta?

# ¿Qué se puede hacer para prevenir o controlar presión arterial alta?

### 1. Deje de fumar o masticar tabaco.

Pídale al médico o proveedor de atención médica que le ayude dejarlo.

### 2. Llegar a y mantener un peso saludable.

Si tiene sobrepeso, pídale al médico o proveedor de atención médica que le ayude establecer y seguir un plan de reducción.

#### 3. Sea físicamente activa/o.

- La actividad física incluye cualquier actividad que eleva su pulso cardiaco, como el caminar rápido, trabajando en la casa o en el jardín, o jugando a los deportes.
- Realice actividades durante 10 minutos o más en cada sesión. Procure hacer actividades por lo menos 2 horas y media cada semana

#### 4. Reduzca la sal en su dieta.

- Lea las etiquetas en la comida. Elija y prepare comida que tienen bajos niveles de sal o que no tienen ningún sal.
- Pida hablar con dietista certificado necesita ayuda con la planificación.

#### 5. Limite el consumo de alcohol.

- Los hombres no deben tomar más de dos bebidas alcohólicas cada día.
- Las mujeres no deben tomar más de una sola bebida alcohólica cada día.