

Presión arterial

Todos tenemos presión arterial – la necesitamos para vivir. La presión arterial es la fuerza creada cuando el corazón empuja la sangre hacia las arterias. Cada vez que el corazón late, éste bombea haciendo que la sangre entre y salga creando así un aumento de presión en las arterias. A esto se le conoce como la presión sistólica (o superior). Cuando el corazón se relaja entre un latido y el otro, la presión arterial baja y a esto se le conoce como la presión diastólica (o inferior).

La presión arterial se registra como estos dos números:

Ejemplo: Sistólica/Diastólica
 118/78



A la presión arterial alta (comúnmente llamada hipertensión) se le conoce como la “asesina silenciosa”, porque generalmente no causa ningún síntoma. De hecho, usted puede verse y sentirse bien, pero al mismo tiempo tener la presión arterial muy alta y estar en alto riesgo de enfermedad cardíaca. Todos podemos tener presión arterial alta. Aquellas personas con sobrepeso, que fumen y tengan antecedentes familiares de hipertensión corren un mayor riesgo de tener presión arterial alta. Averigüe si tiene presión arterial alta haciéndose mediciones frecuentes de la presión arterial y luego tome las medidas apropiadas para bajarla en caso de estar alta. Si está normal, estupendo. Aprenda a mantenerla de esa forma.

Su salud está en sus propias manos

-Hágase mediciones de la presión arterial. Es rápido, fácil y no duele.

-Tome el control y siga los siguientes pasos para prevenir o controlar la presión arterial alta:

- Procure tener un peso sano. Baje de peso si tiene sobrepeso y mantenga el peso si éste es normal.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



- Recuerde ser activo. Trate de hacer ejercicio durante 30 minutos casi todos los días de la semana, preferiblemente todos los días. Elaborar un plan para caminar o hacer ejercicio con un amigo le podría ayudar. Siempre recuerde hablar con su médico antes de comenzar algún programa de ejercicio.
- Siga un plan de alimentación sana. Limite los alimentos con alto contenido de sodio y sal escogiendo alternativas sanas. El consumo de sodio que se recomienda es < 2,400 mg al día (o menos de una cucharadita de sal al día). Para algunas personas, demasiada sal puede empeorar la presión arterial, así es que disminuirla es una buena idea. En su dieta, trate de usar otros condimentos en lugar de sal como pimienta, ajo y vinagre.
- Tenga cuidado con lo que bebe. Disminuya las bebidas alcohólicas. Los hombres pueden tomar un máximo de 2 bebidas al día y las mujeres un máximo de 1 bebida al día.
- Tome los medicamentos para la presión arterial alta como se lo recomienda su médico.

Objetivos:

- Logre y mantenga una presión arterial de < 140/90 mm/Hg.
- Lo ideal sería lograr y mantener una presión arterial de < 120/80 mm/Hg.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.

