

HIPERTENSIÓN



¿QUÉ ES LA PRESIÓN SANGUÍNEA?

La presión sanguínea es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cada vez que el corazón bombea la sangre.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La Hipertensión ocurre cuando los niveles de presión sanguínea aumentan sobre los niveles deseables, esto indica que el corazón está trabajando en exceso y con un mayor esfuerzo. Esta condición con el tiempo puede dañar los vasos sanguíneos y otros órganos. Una presión arterial alta puede ocurrir debido a la estrechez de las arterias, lo cual provoca dificultad del paso de la sangre a través de éstas.

Una presión arterial normal para adultos no hipertensos se considera menos de 120/80. Una presión arterial alta ocurre cuando la presión arterial sobrepasa de 130/80 o más. En muchas ocasiones la presión arterial alta no presenta síntomas. Es posible que no sepas que tienes este problema hasta que su médico o un profesional de la salud te revise la presión arterial. Para determinar un diagnóstico de hipertensión, es necesario evaluar la presión sanguínea por varias semanas.

El número superior (de arriba)

Representa la presión en las arterias cuando el corazón late. Se le llama a esto presión sistólica.

El número inferior (de abajo)

Representa la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos. Se le llama a esto presión diastólica.

Habla con tu médico acerca de un plan para el control de la hipertensión. La meta para las personas que tienen diabetes debe ser menos de 130/80 mm/Hg.

¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS FACTORES QUE PUEDEN CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN?

Aunque se desconoce ciertas causas, existen factores asociados a la hipertensión.

- Historial familiar
- Obesidad
- Fumar
- Exceso de sodio (sal)
- Tensión nerviosa o estrés
- Exceso de grasas
- Falta de ejercicio
- Uso excesivo de alcohol
- Exceso de cafeína

¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS COMPLICACIONES?

Si no se controla la presión arterial alta puede ocasionar:

- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Fallo renal
- Angina de pecho
- Fallo cardíaco
- Ceguera
- Muerte

¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión se puede controlar. Algunas recomendaciones para controlar la misma son:

- Lleva una alimentación balanceada baja en grasas, colesterol y sodio
- Consume más frutas y vegetales
- Lee la etiqueta nutricional
- Evita el exceso de alcohol
- Evita el exceso de cafeína
- Controla tu peso
- Haz ejercicios (de 20 a 30 minutos, de 3 a 4 veces por semana)
- Controla la tensión
- Deja de fumar
- Utiliza los medicamentos recomendados por el médico

 Para más información, comunícate con la Unidad de Educación en Salud y Servicios Preventivos al **787-277-6571**.

 **TRIPLE-S SALUD** 
BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Salud complies with applicable Federal Civil Rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. FEH_4005_17_02_E ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. FEH_4005_17_04 Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association.