

# 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 el Departamento de Manejo Preventivo 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. TSS-EDS-1265-2019A