

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## LA PRESIÓN ALTA ES UN ASESINO SILENCIOSO

Según la Asociación Americana del Corazón, cerca del 20 por ciento de americanos adultos están viviendo con hipertensión (presión arterial alta) y no lo saben, y solo al rededor de la mitad de los 78 millones de Americanos diagnosticados con hipertensión la están controlando. La presión arterial alta cuando no está controlada es un gran factor de riesgo para obtener problemas de salud devastadores—incluyendo derrame o embolia, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, y enfermedad renal. Afortunadamente, hay varios pasos que usted puede tomar para prevenir y controlar la presión arterial alta. Aquí están ocho preguntas claves y respuestas en relación a la hipertensión.

### Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

Usualmente no hay síntomas, por lo cual se le llama el asesino silencioso. Pero si su presión arterial sube extremadamente, usted puede experimentar un severo dolor de cabeza, dolor de pecho, dificultad para respirar, cambios en su visión, o sangrado por la nariz.

### Estoy en riesgo de contraer presión arterial alta?

Hombres y mujeres tienen el mismo nivel de riesgo durante sus vidas. Sin embargo, según el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones, y Sangre, la hipertensión es más común en adultos Afro Americanos que en adultos de otras razas. Usualmente es imposible identificar una causa exacta para la presión arterial alta, pero ha sido relacionada a factores de riesgo incluyendo historia familiar de hipertensión o un estilo de vida poco saludable que incluye fumar, mucha sal en la dieta, mucho alcohol, falta de ejercicio, peso excesivo, y estrés crónico.

### Por qué se mide la presión arterial con dos números? Son igualmente importantes?

Las lecturas de presión arterial tienen un número arriba y uno abajo, como por ejemplo 120/80. El número de arriba o "sistólico" mide la presión arterial cuando el corazón late, bombeando sangre a los órganos. El número de abajo o "diastólico" mide la presión de la sangre en las arterias entre latidos, cuando el corazón se relaja. Para personas de 50 años o mayores, el número de arriba es más significativo. La presión arterial sistólica aumenta paulatinamente con la edad debido a cambios en los vasos sanguíneos.

### Cuáles son números "buenos" en la presión arterial?

Menos de 120/80 es considerado normal, una medida saludable. Números más altos - hasta 139/89 - sugieren pre-hipertensión, que es cuando usted necesita empezar a hacer cambios a su estilo de vida para evitar llegar a la hipertensión. Una medición de 140/190 indica hipertensión.

No permita que usted se convierta en una víctima del asesino silencioso. Para proteger su salud, es importante chequear su presión arterial por un profesional por lo menos una vez al año. Usted también puede hacer algunos cambios pequeños como ajustar sus hábitos alimenticios, crear una rutina de ejercicios, o tomar su medicina según la prescripción para controlar su presión arterial y asegurar un futuro más saludable.

### Puedo evitar o controlar la presión arterial alta con combos a mi estilo de vida?

Todos los estudios coinciden que usted puede ayudar a controlar su presión arterial si usted reduce la cantidad de sal que ingiere, come suficientes frutas y vegetales, hace ejercicio, y mantiene un peso saludable.

### Afecta el alcohol mi presión arterial? Y la cafeína?

Tomarse un trago usualmente baja la presión sanguínea pero tomar en exceso contribuye a hipertensión. Referente a la cafeína, si usted metaboliza la cafeína de manera rápida, no tiene efecto en su presión arterial. Pero si usted la metaboliza de manera lenta, puede elevar la presión arterial.

### Cuál es la mejor manera de chequear mi presión arterial yo mismo?

Un monitor manual de presión arterial, el más económico, incluye un tensiómetro inflable, un medidor para las lecturas, y un estetoscopio. Un tensiómetro inflable digital se infla y desinfla automáticamente y calcula la presión sanguínea. Usted también encontrará monitores digitales para muñeca o dedo—pero generalmente no son recomendados. Un tensiómetro digital es más fácil de manejar que uno manual. Asegúrese que el brazalete esté posicionado correctamente en el brazo. Relájese con su brazo apoyado en una mesa cuando se tome la presión. Para más precisión, tómese la presión un par de veces—espere cinco minutos entre cada una—y obtenga un promedio.

### Si tengo que tomar medicinas para la presión, tienen efectos secundarios?

Diferentes categorías de medicinas pueden producir diferentes efectos secundarios, incluyendo fatiga, mareos, insomnio, disfunción sexual, boca seca, orinar más frecuentemente, e incluso tos. Trabaje con su doctor para encontrar la medicina correcta.

*Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2020 PSA Insurance & Financial Services.*