

Cómo Controlar la Presión Arterial



Los hábitos saludables pueden prevenir la presión arterial alta.

¿Qué es la presión arterial?

Su corazón es un músculo que impulsa la sangre por los vasos en su cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de sus vasos sanguíneos.

Hay dos valores que puede observar en una lectura de presión arterial:

- El valor de arriba indica la fuerza de la sangre a medida que se contrae y bombea su corazón. A esto se le llama **presión arterial sistólica**.
- El valor de abajo indica la fuerza cuando su corazón descansa entre latidos. A esto se le llama **presión arterial diastólica**.

Conozca sus valores

Revise su presión arterial en una farmacia, en el consultorio médico o en casa con su propio medidor de presión arterial. Encuentre su lectura en la siguiente tabla.

Nota: Una lectura alta no significa que tenga presión arterial alta. Sin embargo, con el paso del tiempo, las lecturas altas podrían significar que su corazón está trabajando demasiado.

Lo que significan los valores:

	Valor superior	Valor inferior
Normal	Debajo de 120	Debajo de 80
En Riesgo de Presión Arterial Alta	De 120 a 129	Debajo de 80
Presión arterial alta		
Etapas 1	De 130 a 139	De 80 a 89
Etapas 2	140 y superior	90 y superior

Antes de revisar su presión arterial:

1. No fume ni beba líquidos que contengan cafeína, ni haga ejercicio por 30 minutos.
2. Siéntese en una silla con la espalda recta y con los pies apoyados en el piso.
3. Relájese y descanse por cinco minutos.

Consejos para controlar la presión arterial

- Coma una dieta saludable rica en frutas y verduras frescas que sea baja en grasa y sal.
- Reduzca el consumo de alimentos procesados y cocine sin sal. En su lugar, ¡agregue más hierbas frescas para dar sabor a la comida!
- Limite el consumo de alcohol (a no más de dos copas al día en el caso de los hombres y a una copa al día en el caso de las mujeres).
- Evite o deje de fumar.
- Procure hacer al menos 40 minutos de ejercicio, de tres a cuatro veces a la semana.

- Mantenga un peso saludable.
- Disminuya sus niveles de estrés.
- Si tiene presión arterial alta, revísela diariamente y tome sus medicamentos como se le indicó.

Riesgos de la presión arterial alta

La presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, pero puede ponerlo en riesgo de sufrir ataques cardíacos, derrames cerebrales y enfermedades del corazón o riñón.

¿Desea obtener más información?

Visite los siguientes sitios web:
Iniciativa Nacional de Control de la Hipertensión (National Hypertension Control Initiative, NHCI):
American Heart Association
<https://nhci.heart.org/>
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



Aprenda formas de prevenir o controlar la presión arterial alta.

- Para empezar visite www.iehp.org y elija la opción “Centro de aprendizaje” (Learning Center).
- En la opción de “Clases”, busque las sesiones y clases gratuitas de ejercicio y atención médica en Inland Empire.
- Hable con su médico sobre qué clases podrían ser adecuadas para usted.



Servicios para Miembros
1-800-440-4347
1-800-718-4347 TTY

De lunes-viernes de 7am-7pm,
el sábado y domingo de 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síganos!

