

Hipertensión (Presión Arterial Alta)

Este folleto le explica lo que es la presión arterial alta y le proporciona consejos simples para disminuir su presión arterial y mantenerla dentro del rango normal.

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias. Se registra como dos números. La sistólica es el número superior (p. ej., 120 mmHg). Se produce cuando el corazón aprieta. La presión diastólica es el número inferior (p. ej., 80mmHg). Se produce cuando el corazón descansa entre los latidos. Esto se escribe como 120/80 o se dice 120 sobre 80.

¿Qué es hipertensión (presión arterial alta)?

La presión arterial alta se diagnostica cuando la presión arterial está a 130/80 o por encima de este número dos veces seguidas tomadas en distintos momentos. Es importante chequear su presión arterial en casa para confirmar el diagnóstico. Su equipo de cuidados médicos está aquí para ayudarle a desarrollar un plan.

Se trata de una enfermedad muy común pero muy seria. Con frecuencia se la denomina enfermedad silenciosa debido a que durante las primeras etapas raramente produce síntomas. Las personas no la sienten. Si no se trata, el corazón se esforzará demasiado produciendo que se endurezcan las paredes de las arterias. Esto puede producir una enfermedad cardíaca, derrames cerebrales, fallo renal, y ceguera.

Cualquier persona puede tener presión arterial alta sin importar su edad, sexo, o raza. Los expertos creen que uno de cada tres Americanos adultos tiene presión alta. Una vez que se produce, con frecuencia

tiende a durar de por vida. Si usted toma las medidas necesarias, puede prevenir y controlar la presión arterial alta. Si usted no ha sido diagnosticado con hipertensión (presión arterial alta), lo mejor para su salud es que mantenga su presión arterial a menos de 130/80mmHg. Hable con su doctor o enfermera para desarrollar un plan para mantenerse en un rango determinado.

¿Qué produce la hipertensión?

No siempre se conoce la causa de la presión arterial alta.

Factores de Riesgo

Aun cuando usted puede controlar algunos factores de riesgo, otros están simplemente fuera de su control. Se llaman **factores de riesgo inmodificables**. Usted pudiese tener un riesgo más elevado de tener presión sanguínea alta si alguno de los siguientes puntos aplica para usted:

1. **Historial familiar de presión arterial alta:** Si tiene familiares cercanos (padres, hermanos/as, hijos/as) que han tenido presión arterial alta, es posible que usted la tenga.
2. **Historial familiar de enfermedades cardíacas** en hombres menores de 55 años y mujeres menores de 65 años.
3. **Raza:** Los afroamericanos tienden a tener presión arterial alta a una edad más temprana y con más frecuencia que la población caucásica. Puede ser más severa.
4. **Sexo y edad:** La presión arterial alta es más común en hombres mayores de 45 años y en mujeres mayores de 55 años.

Los factores de riesgo que pueden mejorarse al hacer cambios en el estilo de vida se les llama **factores de riesgo modificables**.

Estos incluyen:

- Tener sobrepeso
- Tener nivel alto de Colesterol
- Consumir tabaco
- Beber alcohol
- Comer en demasía
- Estilo de vida sedentario
- El uso de anticonceptivos orales y hormonas usadas para tratamiento de la menopausia

Formas para controlar la hipertensión

Hacer cambios en su estilo de vida es la primera y mejor forma de controlar la presión arterial alta. Estos incluyen:

1. **Perder peso:** Ésta es la mejor forma de reducir la presión arterial. Una pérdida de incluso 5 a 10 libras puede reducir su presión arterial. La Dieta DASH (“Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión”) es una dieta que puede serle beneficiosa. La Dieta DASH tiene un alto contenido en fibra, potasio, calcio, y magnesio, y bajo contenido en sal. Es rica en frutas y verduras. Es baja en grasas saturadas y total de grasa, lo cual incluye productos lácteos con bajo contenido graso. Si necesita ayuda para perder peso o si desea recibir detalles sobre la Dieta DASH, pregunte a su proveedor médico o visite a un dietista.
2. **Consuma menos sal.** Usted debe consumir menos de 1500mg diarios de sal o sodio. Las etiquetas alimenticias muestran la cantidad de sal en cada alimento.
3. **Haga ejercicio de forma regular:** Lo mejor es realizar 40 minutos de ejercicio al menos 4 días a la semana

y un mínimo de 2 ½ horas en total semanalmente. Los ejercicios aeróbicos tales como caminar rápido, nadar, trotar y esquiar de fondo son los mejores. Usted también puede realizar fortalecimiento muscular con pesas o bandas de resistencia. Si usted no puede realizar este tipo de ejercicio, su equipo médico puede ofrecerle otras opciones para aumentar su nivel de actividad física. No inicie ningún programa de ejercicio ni aumente su nivel actual de actividad sin antes hablar con su proveedor médico.

4. **Limite la cantidad de alcohol que consume:** Si es hombre, no consuma más de dos bebidas alcohólicas al día. Si es mujer, no consuma más de 1 bebida alcohólica al día. Una bebida significa una cerveza, un vaso de vino o 1 bebida mixta (cóctel). Estas cantidades contienen la misma concentración de alcohol:

12 onzas de cerveza = 4 onzas de vino = 1 onza de whisky de graduación 100.

5. **Deje de consumir tabaco:** Si usted no puede dejarlo por sí solo, hay muchas opciones para ayudarle a dejar de fumar. Las clases para dejar de fumar, las pastillas, los parches de nicotina, los aerosoles (sprays), los inhaladores, los caramelos, y el chicle han ayudado a muchas personas a dejar de fumar. También existe la Línea Telefónica para Dejar de Fumar de Wisconsin (*Wisconsin Tobacco Quit Line*). Esta línea telefónica proporciona consejos y herramientas de autoayuda, y puede establecerlo con programas locales para dejar de fumar. El número de la

Línea Telefónica para Dejar de Fumar es gratuito - **1-877-270-7867**. Pida detalles a su equipo de atención médica.

Hable con su doctor o enfermera para determinar cuál es la mejor manera de introducir estos cambios en su rutina.

Asegúrese de tomar todos los medicamentos que le hayan recetado para controlar la presión arterial siguiendo las indicaciones. Llame a su proveedor médico si tiene alguna otra pregunta.

The English version of this *Health Facts for You* is #4462

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 12/2018 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4462s.

Hypertension (High Blood Pressure)

This handout explains what high blood pressure is and provides simple tips to lower your blood pressure and keep it within the normal range.

What is blood pressure?

Blood pressure is the force of blood against the walls of arteries. It is recorded as two numbers. The systolic is the top number (i.e., 120 mmHg). It occurs as the heart squeezes. The diastolic pressure is the lower number (i.e., 80 mmHg). It occurs as the heart rests between beats. This is written as 120/80 or said as 120 over 80.

What is hypertension (high blood pressure)?

High blood pressure is diagnosed when your blood pressure is at or above 130/80 twice when taken at different times. It is important to check your blood pressure at home to confirm the diagnosis. Your health care team is here to help you make a plan.

This is a very common but serious illness. It often is called a silent disease because in the early stages it rarely has any symptoms. People do not feel ill. If not treated, it makes the heart work too hard causing the walls of the arteries to become hard. This can lead to heart disease, strokes, kidney failure, and blindness.

High blood pressure can happen to anyone of any age, sex, or race. Experts believe that one in three American adults have high blood pressure. Once it occurs, it often it tends to last a lifetime. You can prevent and control high blood pressure by taking action. If you have not been diagnosed with hypertension (high blood pressure), it is best for your health to get blood pressure to be <130/80 mmHg. Please talk with your

doctor or nurse to make a plan for your goal range.

What causes hypertension?

The cause of high blood pressure is not always known.

Risk Factors

While you can control some risk factors, others are out of your control. They are called **unmodifiable risk** factors. You may have a higher risk of high blood pressure if any of the following apply:

1. **Family history of high blood pressure:** If close family members (parents, siblings, children) have had high blood pressure, you may have it.
2. **Family history of heart disease** in males under age 55 years old and in females under age 65 years old.
3. **Race:** African Americans tend to have high blood pressure at a younger age and more often than Caucasians. It can be more severe.
4. **Gender and age:** High blood pressure is more common in men over the age of 45 and woman over the age of 55.

Risk factors that can be improved with lifestyle changes are called **modifiable risk factors**. They include:

- Being overweight
- Having high cholesterol
- Using tobacco
- Drinking alcohol
- Eating too much salt
- Inactive life style
- The use of oral contraceptives and hormones used to treat menopause

Ways to Manage Hypertension

Making changes in your lifestyle is the first and best way to manage high blood pressure. These include:

1. **Lose weight.** This is the single best way to lower blood pressure. A loss of even 5-10 pounds of weight can lower your blood pressure. The DASH diet (“Dietary Approaches to Stop Hypertension”) is one diet that may be helpful. The DASH diet is high in fiber, potassium, calcium, and magnesium, and low in salt. It is rich in fruits and vegetables. This diet is low in saturated and total fat which includes low fat dairy products. If you need help with weight loss or would like details on the DASH diet, ask your health care provider or visit a dietician.
2. **Eat less salt.** You should eat <1500 mg per day of salt or sodium. Food labels list the amount of salt in each food item.
3. **Exercise regularly.** It is best to exercise for 40 minutes at least 4 days of the week and a minimum of 2 ½ hours total per week. Aerobic exercise such as walking fast, swimming, jogging, and/or cross-country skiing are best. You can also do strength training with weights or resistance bands. If you cannot do this type of exercise, there are other options your health care team can give you to increase your physical activity level. Do not start an exercise program or increase your present activity level without first talking with your health care provider.

4. **Limit the amount of alcohol you drink.** For men, do not drink more than two drinks with alcohol per day. For women, do not drink more than 1 drink with alcohol per day. One drink means one beer, one glass of wine, or one mixed drink. These amounts are equal in alcohol strength:

12 ounces of beer = 4 ounces of wine
= 1 ounce of 100 proof whiskey.

5. **Stop using tobacco:** If you are unable to quit on your own, there are many options to help you stop using tobacco. Smoking cessation classes, pills, nicotine patches, sprays, inhalers, lozenges, and gum have helped many people quit. There is also the Wisconsin Tobacco Quit Line. This provides advice and self-help tools and can set you up with local quit smoking programs. The Quit Line number is toll-free **1-877-270-7867**. Ask your health care team for details.

Talk with your doctor or nurse to see how you may best work these changes into your routine.

Be sure you take any medicine you were given to control your blood pressure as ordered. If you have more questions, call your health care provider.