



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Control de su hipertensión arterial

Dirección de esta página: //medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000101.htm

Control de su hipertensión arterial

La hipertensión es otro término usado para describir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede provocar:

- Accidente cerebrovascular
- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal
- Muerte prematura

Usted es más propenso a tener presión arterial alta a medida que envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto ocurre, su presión arterial se eleva.

¿Cuándo es la presión arterial una preocupación?

Si su presión arterial está alta, necesita bajarla y mantenerla bajo control. La lectura de la presión arterial tiene dos números. Uno o ambos números pueden estar demasiado altos.

- El número superior se denomina **presión arterial sistólica**. Para la mayoría de las personas, si esta lectura es de 140 o más, es demasiado alta.
- El número inferior se denomina **presión arterial diastólica**. Para la mayoría de las personas, si la lectura es de 90 o más, es demasiado alta.

Los números de presión arterial anteriores son los objetivos con los que la mayoría de los expertos están de acuerdo para la mayoría de las personas. Para algunas personas mayores de 60 años, algunos proveedores de atención médica recomiendan un objetivo de presión arterial de 150/90. Algunos pacientes pueden tener objetivos de presión arterial más bajos que estos objetivos, en circunstancias particulares. Su proveedor trabajará con usted para crear un objetivo de presión arterial que aplique a usted específicamente.

Medicamentos para la presión arterial

Muchos medicamentos pueden ayudarlo a controlar la presión arterial. Su proveedor:

- Recetará los medicamentos más adecuados para usted
- Vigilará los medicamentos
- Hará cambios si los necesita

Los adultos mayores tienden a tomar más medicamentos y esto los pone en mayor riesgo de efectos secundarios perjudiciales. Un efecto secundario de los medicamentos para la presión arterial es un aumento en el riesgo de caídas. En el tratamiento de los adultos mayores, los objetivos de la presión arterial deben equilibrarse contra los efectos secundarios del medicamento.

Dieta, ejercicio y otros cambios en el estilo de vida

Además de tomar el medicamento, usted puede tomar muchas medidas para ayudar a controlar la presión arterial. Algunas de estas incluyen:

- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume. Procure que sean menos de 1,500 mg por día.
- Reducir la cantidad de alcohol que toma, no más de 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres.
- Consumir una dieta saludable para el corazón que incluya las cantidades recomendadas de potasio y fibra.
- Tomar mucha agua.
- Permanecer en un peso corporal saludable. Encuentre un programa para bajar de peso, si lo necesita.
- Hacer ejercicio regularmente. Realice por lo menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, ejércitese por lo menos de 3 a 4 días a la semana con el objetivo de alcanzar 150 minutos a la semana.
- Reducir el estrés. Trate de evitar las situaciones que le causan estrés y pruebe con meditación o yoga para desestresarse.
- Si fuma, dejar de hacerlo. Busque un programa que lo ayude a dejar de fumar.

El proveedor puede ayudarlo a encontrar programas para bajar de peso, dejar de fumar y hacer ejercicio. También puede conseguir una remisión de su proveedor a un nutricionista. El nutricionista puede ayudarlo a planear una dieta que sea saludable para usted.

Revisarse la presión arterial

Su presión arterial puede medirse en muchos lugares, por ejemplo:

- El hogar
- El consultorio del proveedor
- La estación de bomberos local
- Algunas farmacias

El proveedor puede solicitarle que lleve un registro de su presión arterial en el hogar. Cerciérese de conseguir un dispositivo casero que ajuste bien y de buena calidad. Es mejor tener uno con un manguito para su brazo y lectura digital. Practique con su proveedor para constatar que esté tomando la presión arterial correctamente.

Es normal que su presión arterial sea diferente en distintos momentos del día.

A menudo es más alta cuando usted está en el trabajo. Baja ligeramente cuando usted está en casa. Generalmente es más baja cuando está durmiendo.

Es normal que su presión arterial aumente repentinamente cuando se despierta. En personas con presión arterial muy alta, este es el momento cuando están en mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Control

El proveedor le practicará un examen físico y verificará su presión arterial con frecuencia. Con su proveedor, establezca una meta para su presión arterial.

En toda visita médica se debe verificar la presión sanguínea



 ADAM.

Si usted vigila su presión arterial en casa, mantenga un registro escrito. Lleve los resultados a la consulta clínica.

Cuándo contactar a un profesional médico

Comuníquese con su proveedor si su presión arterial está muy por encima de su rango normal.

Contacte igualmente a su proveedor si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Dolor de cabeza intenso
- Pulso o latidos cardíacos irregulares
- Dolor torácico
- Sudoración
- Náuseas o vómitos
- Dificultad para respirar
- Vértigo o mareo
- Dolor u hormigueo en el cuello, la mandíbula, el hombro o los brazos
- Entumecimiento o debilidad en el cuerpo
- Desmayo
- Problemas para ver
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Otros efectos secundarios que usted piensa que podrían ser a raíz del medicamento o su presión arterial

Nombres alternativos

Control de la hipertensión

Referencias

American Diabetes Association Professional Practice Committee. 10. Cardiovascular disease and risk management: standards of medical care in diabetes-2022. *Diabetes Care*. 2022;45(9):2178-2181. PMID: 34964815 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34964815/ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34964815/].

Bakris GL, Sorrentino MJ. Systemic hypertension: mechanisms, diagnosis, and treatment. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 26.

Ettehad D, Emdin CA, Kiran A, et al. Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2016;387(10022):957-967. PMID: 26724178
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26724178/ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26724178/].

Rosendorff C, Lackland DT, Allison M, et al. Treatment of hypertension in patients with coronary artery disease: a scientific statement from the American Heart Association, American College of Cardiology, and American Society of Hypertension. *Circulation*. 2015;131(19):e435-e470. PMID: 25829340
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25829340/ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25829340/].

Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al.

ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on clinical practice guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2018;72(3):e33. PMID: 29133354
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29133354/ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29133354/].

Última revisión 8/23/2022

Versión en inglés revisada por: Thomas S. Metkus, MD, Assistant Professor of Medicine and Surgery, Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, MD. Also reviewed by David C. Dugdale, MD, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

Conozca cómo citar esta página



Health Content Provider
06/01/2025

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). [La acreditación](#) de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#) y [la política de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics*, o *Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation*: www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2023 A.D.A.M., Inc. Se prohíbe estrictamente cualquier duplicado o distribución sin autorización de la información aquí contenida. Para obtener información adicional visite [Vinculación y uso de contenido de MedlinePlus](#).

National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 U.S. Department of Health and Human Services

National Institutes of Health