



# ¿Tiene presión arterial alta? Descubra qué puede hacer

## ¿Qué es la presión arterial alta?

Si usted tiene presión arterial alta (hipertensión arterial), significa que su corazón debe trabajar más de lo normal para hacer que la sangre circule por el cuerpo. Cuando el corazón bombea sangre a los vasos sanguíneos, el flujo crea una presión contra las paredes de los vasos. Si esta presión es constantemente más alta de lo normal, usted tiene presión arterial alta.

La mayoría de las personas con presión arterial alta no sienten síntomas. Pero esta afección aumenta los riesgos de ataque cerebral y cardíaco y de enfermedad renal.

Usted puede ayudar a reducir su presión arterial y evitar estos riesgos.

## ¿Cómo mido mi presión arterial y qué significan los valores?

Al medir la presión arterial, los resultados se indican con dos números, por ejemplo 139/89. El número de arriba representa la presión sistólica. Esta es la presión que hay dentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón late y bombea sangre. El número de abajo representa la presión diastólica. Esta es la presión que hay cuando el corazón se relaja entre los latidos. Ambos valores son importantes.

Valor ideal de presión arterial		
Medición en el consultorio del médico	Inferior o igual a 139/89	Según el estado de salud o la edad, para algunas personas el valor ideal podría ser más bajo. Consulte con su médico cuál es el valor ideal de presión arterial específico para usted.
Medición en el hogar	Inferior o igual a 134/84	

Le recomendamos lo siguiente:

- Hable con su médico u otro profesional clínico de salud sobre los valores ideales de presión arterial para usted. Pregúntele cuál es su riesgo de tener una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años. El médico puede ayudarle a entender el estado general de la salud de su corazón.
- Mídase la presión arterial con regularidad en el hogar y anote los resultados. Comparta los valores con su médico. Lo mejor es usar medidores de presión arterial con brazaletes para la parte superior del brazo. Puede comprar estos medidores en muchas tiendas y en internet. En las farmacias de Kaiser Permanente hay tensiómetros para la parte superior del brazo Omron 3.

## ¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?

Son varios los factores genéticos y del estilo de vida que pueden contribuir a una presión arterial alta. Algunos de ellos son:

- Hacer muy poco ejercicio u otra actividad física.
- Tener antecedentes familiares de presión arterial alta.
- Beber demasiado alcohol.
- Consumir demasiada sal (sodio).
- Fumar (tabaco o cannabis).
- Tener constantemente mucho estrés.
- Tener apnea del sueño sin tratar.

## ¿Qué puede hacer para reducir la presión arterial?

Le recomendamos que, para empezar, haga uno de los cambios saludables que se describen a continuación. Elija un cambio que sea importante para usted y realista en su vida diaria. Por ejemplo, coma más frutas y vegetales frescos o salga a caminar durante 30 minutos varias veces por semana. Cuando el primer cambio se convierta en un hábito, elija qué hacer después.

**Deje de fumar** (si tiene el hábito). Este es el cambio más importante que puede hacer para mejorar su salud y sentirse mejor.

**Haga actividad física** o ejercicio durante 30 minutos o más casi todos los días de la semana. Esto también ayuda a reducir el estrés.

**Tenga una alimentación saludable.** Coma más frutas y vegetales frescos, granos enteros y frijoles.

**Mantenga su peso o baje de peso.** Para ello, coma porciones más pequeñas y evite los alimentos con alto contenido de grasa y sal, y las comidas rápidas. Limite su consumo total de sal (sodio) a una cucharadita por día (2,300 mg).

**Maneje el estrés y duerma lo suficiente.** Elija una actividad que reduzca el estrés y que piense que puede disfrutar, como caminar, bailar o practicar taichí, yoga o meditación. Si tiene dificultad para dormir lo suficiente, hable con su médico sobre cómo recibir apoyo para mejorar el sueño.

**Limite el consumo de alcohol.** Esto significa no más de una bebida por día para las mujeres y no más de dos, para los hombres.

**Tome los medicamentos que le recete su médico** en caso de tener hipertensión arterial. Es importante que los tome exactamente según las indicaciones.

Si le gustaría recibir apoyo para hacer cambios en el estilo de vida, nuestros asesores de bienestar pueden ayudarle. Llame al **866-251-4514** para programar una consulta por teléfono con un asesor de bienestar.

## Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la salud, herramientas, clases y otros recursos:

- Ingrese a [kp.org/mydoctor](https://kp.org/mydoctor) (cambie el idioma a español).
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.

Para obtener instrucciones sobre cómo medirse la presión arterial en el hogar, consulte esta hoja de consejos y este video:

- [Cómo medirse la presión arterial en casa.](#)
- [Consejos para medir la presión arterial en casa.](#)