

CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL



CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Bienvenida

- Tema del programa

Lección de salud

- Prevención y control de la presión arterial alta (PAA)
- Tener PAA puede afectar tu organismo
- Empodérate con el control de la presión arterial (PA)

Reflexión final



SI TIENES PRESIÓN ARTERIAL ALTA, NO ESTÁS SOLO.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufre de presión arterial alta.

Muchos ni siquiera saben que la tienen.

La mejor manera de saber si tienes presión arterial alta es midiendo tu presión arterial.



LO QUE APRENDERÁS

A partir de hoy, podrás compartir con familiares y amigos lo siguiente:

- Información sobre la presión arterial y el intervalo normal de números de presión arterial
- Cómo la presión arterial alta puede afectar tu salud
- Cosas que puedes hacer para ayudar a controlar tu presión arterial



¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Cuando tu corazón bombea sangre, lo hace hacia los vasos sanguíneos.

Esto crea una presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. Esta presión arterial es la que permite que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo.

Presión arterial alta (PAA) se denomina a la afección que hace que tu presión arterial esté en un nivel demasiado alto de manera constante.



SIGNIFICADO DE LOS NÚMEROS

Tu PA se registra con dos números:

Número superior = presión sistólica

- Indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de la arteria cuando el corazón late.
- En este ejemplo, la presión sistólica es de **110 milímetros** de mercurio (mmHg).

Número inferior = presión diastólica

- Indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de la arteria mientras el corazón se encuentra en reposo entre latidos.
- En este ejemplo, la presión diastólica es de **67 milímetros** de mercurio (mmHg).



RANGOS DE PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Categorías de presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

heart.org/bplevels (sitio web en inglés)

PUNTO 1: PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PAA

Si tu presión arterial es normal (presión sistólica de menos de 120/número de arriba y presión diastólica de menos de 80/número de abajo), contrólatela durante las visitas de cuidados de salud habituales al menos una vez por año, en el caso de personas mayores de 20 años.



PUNTO 1: PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PAA

Si te diagnostican presión arterial alta (presión sistólica/número de arriba de más de 130 o presión diastólica/número de abajo de más de 80), tu profesional de la salud pueden recomendar lo siguiente:

- Monitoreo de los números de presión arterial en el hogar, además de las consultas de cuidados de salud periódicas.
- Seguimiento de un plan de tratamiento que incluye cambios en el estilo de vida y, si es necesario, medicamentos con receta.

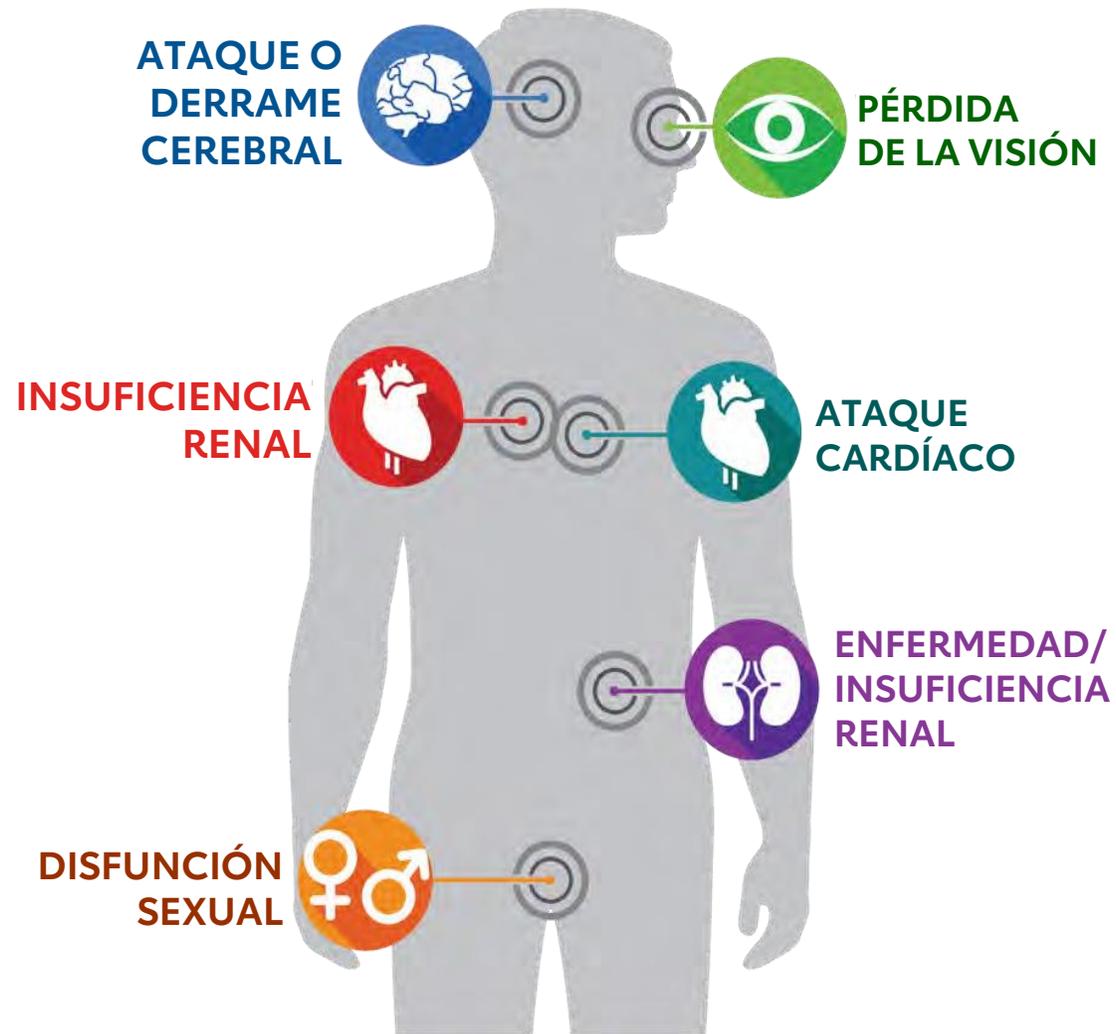


PUNTO 2: TENER PAA PUEDE AFECTAR TU ORGANISMO

- La mayoría de las veces, no se presentan síntomas evidentes.
- Ciertas características físicas y decisiones con respecto al estilo de vida pueden aumentar tu riesgo de padecer presión arterial alta.
- Si no se trata, el daño que la presión arterial alta provoca en el sistema circulatorio es un factor importante que contribuye al ataque cardíaco, al ataque o derrame cerebral y a otras amenazas para la salud.



CONSECUENCIAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA



¿Sabías que...?

Cuando la presión arterial es demasiado elevada durante demasiado tiempo, esto daña los vasos sanguíneos y puede provocar arteriosclerosis, una afección en la que los depósitos de grasa se acumulan y pueden obstruir las arterias.

Esto aumenta la carga de trabajo del sistema circulatorio, a la vez que disminuye su eficacia.

MÁS DE 130/80 REPRESENTA UN RIESGO ALTO

Hipertensión de etapa 1

(sistólica de 130-139 mmHg y diastólica de 80-89 mmHg)

En esta etapa, es posible que tu profesional de la salud te indique hacer cambios en el estilo de vida y, sobre la base de tu riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD, por sus siglas en inglés), como un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, podría considerar agregar un medicamento para la presión arterial.

Hipertensión de etapa 2

(140/90 mmHg)

En esta etapa, es posible que tu profesional de la salud te recete una combinación de medicamentos para la presión arterial y te indique que hagas cambios en tu estilo de vida.

Sigue el plan de tratamiento que tu profesional de la salud te recomiende.

Categorías de presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

heart.org/bplevels (sitio web en inglés)

¿QUÉ HACER SI TU PRESIÓN ARTERIAL SUPERA 180/120?

Hipertensión grave

(Superior a 180/120 mmHg sin síntomas)

Si no tienes síntomas, debes llamar a tu profesional de cuidados de salud.

Emergencia hipertensiva

(Superior a 180/120 mmHg con síntomas)

Si tienes síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambio en la visión o dificultad para hablar, debes llamar al 911 (o al número de emergencias) de inmediato.

Categorías de presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

heart.org/bplevels (sitio web en inglés)

FACTORES DE RIESGO PARA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Factores de riesgo no modificables

- Antecedentes familiares
- Edad avanzada
- Género masculino
- Raza
- Enfermedad renal crónica (ERC)



Comprender estos factores de riesgo puede ayudarte a ser más consciente de las posibilidades de tener presión arterial alta.

FACTORES DE RIESGO PARA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Factores de riesgo modificables

- Falta de actividad física
- Dieta poco saludable, especialmente una alta en sodio y colesterol
- Sobrepeso u obesidad
- Ingesta elevada de alcohol
- Colesterol alto
- Diabetes
- Consumo y uso de tabaco
- Estrés



Puedes cambiar estos factores de riesgo para ayudar a prevenir o controlar la presión arterial alta.

PUNTO 3: EMPODÉRATE CON EL CONTROL DE LA PA

Puedes controlar tu presión arterial y mantenerla bajo control si sigues las siguientes recomendaciones:

- No fumar, vapear ni consumir productos derivados del tabaco
- Seguir una dieta saludable para el corazón
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Hacer actividad física de forma regular
- Limitar el consumo de sodio (sal)
- Evitar beber alcohol
- Tomar los medicamentos correctamente

Incluso los pequeños cambios marcarán una gran diferencia.



SI TE RECETAN ALGÚN MEDICAMENTO, TÓMALO

Colaborar con tu profesional de la salud es la mejor manera de alcanzar tus objetivos del tratamiento y disfrutar los beneficios de una mejor salud.

- Es posible que debas tomar medicamentos todos los días, por el resto de tu vida.
- Puede que necesites más de un tipo de medicamento con receta.
- Ten en cuenta que ciertos medicamentos de venta libre (OTC), como los descongestionantes, pueden afectar tu PA.



CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

Si tienes presión arterial alta (PAA), el monitoreo en casa puede ayudar a tu profesional de la salud a determinar si los tratamientos están funcionando.

El monitoreo de la presión arterial (PA) en el hogar es muy sencillo: solo debes comprar un manguito de medición de PA, usarlo correctamente y registrar los números.

Los monitores de PA se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias y en línea. Se recomienda un monitor automático, estilo manguito, que se coloque alrededor del bíceps (brazo).



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Si colaboras con tu profesional de la salud y haces cambios en tu estilo de vida, puedes controlar tu presión arterial.

Para obtener más información sobre la presión arterial alta y qué puedes hacer al respecto, visita [heart.org/hbp](https://www.heart.org/hbp)



RECUERDA

Mantén tu presión arterial bajo control de las siguientes maneras:

- Disminuye tu ingesta de sodio: reduce tu consumo de alimentos salados
- Mantente activo: aumenta tu nivel de actividad física
- Si bebes alcohol, hazlo con moderación
- Baja de peso
- Aliméntate mejor



Pídele a cinco amigos que te acompañen en la acción de dar un paso hacia un mejor control de la presión arterial.

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Conoce las señales de alarma de un ataque cardíaco y un paro cardíaco
- Si ves a alguien que presenta señales de alarma de un ataque cardíaco o un paro cardíaco, llama de inmediato al 911 (o al número de emergencias).
- Sigue los lineamientos de Los 8 Pasos Esenciales para tu Salud para reducir el riesgo.
- Manténnos informados: Síguenos en **@AmericanHeart** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

