

## *Hospital de Greenwich*

# **H i p e r t e n s i ó n**

### **Hojas de Información al paciente/Familia**

#### **¿Qué es la hipertensión?**

La hipertensión es el término médico con el que se conoce a la presión arterial alta. Las arterias son musculares y elásticas, se dilatan cuando el corazón bombea sangre a través de ellas. Cuando el corazón late, bombea sangre dentro de las arterias creando presión dentro de ellas. Hay dos valores numéricos que se tienen en cuenta cuando se mide la presión arterial; el primero (el número de arriba), llamado **presión sistólica**, mide la presión en las arterias mientras el corazón esta bombeando. El segundo (el número de abajo), **presión diastólica**, mide la presión dentro de las arterias mientras el corazón no se contrae. La presión arterial puede cambiar de minuto a minuto, dependiendo de cambios de postura y actividad, pero normalmente debe ser menor a 120/80. Una presión arterial que se mantiene constante entre 120-139/80-89 es considerada por hipertensión; y una presión arterial de/o mayor a 140/90 es considerada hipertensión.

#### **¿Cómo la presión arterial alta puede afectar el cuerpo?**

La presión arterial debe ser menor a 140/90 en adultos. Se considera que la presión arterial es alta cuando se encuentra por encima de este nivel. La presión arterial alta sin control incrementa el trabajo del corazón y las arterias, esto puede ocasionar derrame cerebral, ataque al corazón y fallo de los riñones. La Hipertensión y sus complicaciones es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos.

#### **¿Cuál es la causa de la presión arterial alta?**

En la mayoría de los casos, la causa de la presión arterial alta es desconocida. Existen sin embargo factores de riesgo que incrementan la posibilidad de que una persona desarrolle presión arterial alta.

##### Factores de riesgo que Usted puede cambiar, tratar o controlar

- \*Consumo alto y regular de alcohol
- Obesidad
- Dieta (especialmente cuando tiene alto contenido de alimentos procesados o sal)
- Estrés
- Falta de ejercicio
- Fumar

##### Factores de riesgo que Usted NO puede controlar

- Edad, personas mayores de 35 años
- Historia familiar de presión arterial alta
- Raza (Afro Americanos)

- Se considera un consumo regular alto de alcohol en los hombres a más de uno o dos tragos por día, y un trago por día para las mujeres. Un trago es una cerveza de 12 onzas, 4 onzas de vino, 1.5 onzas de bebida alcohólica con 80 grados de contenido alcohólico, o 1 onza de bebida alcohólica con 100 grados de contenido alcohólico.

### **¿Cómo puedo saber si tengo alta presión arterial?**

La alta presión arterial es conocida como el 'asesino silencioso'. La mayoría de las personas que sufren de alta presión arterial no tienen ningún tipo de síntomas. No hay signos específicos de alerta. La única manera de saber si Usted tiene alta presión arterial es tomarse la presión arterial con regularidad.

### **¿Qué puedo hacer para reducir la presión arterial alta?**

Para tratar de manera satisfactoria la alta presión arterial se necesita que Usted y su médico trabajen en equipo. Sin embargo, Usted es el que mas puede hacer para mantener la presión arterial bajo control. Usted se puede ayudar a sí mismo siguiendo estas recomendaciones :

- Manténgase dentro del peso estimado normal para su edad y estatura.
- Mantenga una dieta balanceada y saludable, baja en alimentos procesados, sal y grasa.
- Incremente el ejercicio físico.
- Limite el consumo de alcohol a no más de uno o dos tragos diarios.
- Tome los medicamentos de acuerdo a las recomendaciones dadas por su médico.
- No fume
- Visite a su médico para mantener un control regular
- Conozca cual es el valor normal de su presión arterial y haga todo lo posible para mantenerla en esos niveles.

Greenwich Health, en el Hospital de Greenwich realiza regularmente programas de prevención y control de la presión arterial. Llame al 203 863 4444 para mayor información acerca de estos programas.

*Para mayor información sobre Las hojas de educación al paciente, vea la página web del hospital de Greenwich, [www.greenhosp.org](http://www.greenhosp.org) y busque Servicios al paciente, Educación al paciente.*