

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Presión Arterial Alta: Consejos para Mantenerla Bajo Control

Usted puede tener la presión arterial alta (HBP por sus siglas en Inglés) y sentirse bien, porque la presión arterial alta no presenta síntomas. Pero la HBP (a veces llamada hipertensión) es un serio problema de salud, que si no se trata puede conducir a un accidente cerebro-vascular, a una enfermedad del corazón, fallas del riñón y a otros problemas de salud. La buena noticia es que hay maneras de prevenir y controlar la hipertensión (HBP) y los problemas que le puede causar.

¿Qué es Presión Arterial Alta (HBP)?

A medida que la sangre fluye de su corazón hacia sus vasos sanguíneos presiona las paredes de estos. Esta presión es medida en milímetros de mercurio (mmHg). La lectura a menudo se hace con dos números — la presión mientras el corazón late (presión sistólica) sobre la presión mientras el corazón se relaja entre los latidos (presión diastólica). Los números se escriben uno encima del otro, o uno antes del otro. El número sistólico viene primero o encima, y el número diastólico viene segundo o debajo.

La presión arterial normal está entre menos de 130 mmHg sistólico y menos de 85 diastólico de mmHg (130/85 o más bajo). Los médicos dirán que su presión arterial está demasiado alta cuando es de 140/90 mmHg o superior todo el tiempo.

Las personas quienes tienen la presión arterial en el rango de **130-139/85-89** mmHg pueden estar en riesgo de desarrollar HBP. Si su presión arterial está en este rango debe pensar en cambiar su estilo de vida para mejorar su presión arterial.

Algunas cosas que usted puede hacer se enuncian más adelante.

¿Tiene Usted la Presión Arterial Alta (HBP)?

Cuando visite a su médico pida que le tome la presión arterial para averiguar si usted tiene presión arterial alta (HBP). Su médico le dirá que su presión arterial es alta si en dos o más chequeos la encuentra demasiado alta. Su médico también puede pedirle que se tome la presión arterial en diferentes momentos del día en su casa.

¿Qué pasa si solo el primer número es alto?

En las personas mayores, el primer número (sistólico) es frecuentemente alto (más de 140 mmHg), mientras que el segundo número (diastólico) es normal, (menos de 90 mmHg). Esta condición se llama hipertensión sistólica aislada (ISH por su sigla en Inglés). Para la mayoría de las personas la presión arterial sistólica sube con el tiempo a medida que se envejece. La presión arterial diastólica sólo sube hasta los 55 años de edad y entonces comienza a bajar. La hipertensión sistólica aislada es la forma más común de

presión arterial alta en las personas mayores.

La hipertensión sistólica aislada puede conducir a serios problemas de salud

por lo que debe tratarse.

El tratamiento puede salvar vidas, disminuir las enfermedades y mejorar la calidad de vida de una persona. Sin embargo muchas personas mayores no controlan sus niveles altos de presión arterial sistólica. Si su presión sistólica está por encima de 140 mmHg, debe preguntarle a su médico cómo puede bajarla.

¿Cómo puede Usted Prevenir y Controlar la Presión Arterial Alta?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir la presión arterial alta. Los siguientes hábitos saludables le ayudarán a mantener su presión arterial alta bajo control:

- ◆ **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso aumenta su riesgo de tener presión arterial alta. Pregúntele a su médico si el peso que usted tiene lo pone en riesgo de presión arterial alta y si usted necesita perder peso.
- ◆ **Haga ejercicio todos los días.** El ejercicio moderado puede

disminuirle el riesgo de una enfermedad del corazón. Intente hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio por día, 5 días a la semana o más. Consulte con su médico antes de empezar un nuevo plan de ejercicios si usted tiene un problema crónico de salud, o si es mayor de 40 años de edad (los hombres) o de 50 (las mujeres).

- ◆ **Consuma más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.** Una dieta saludable es importante. Para controlar la presión arterial alta, consuma una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- ◆ **Consuma menos sal.** La mayoría de los estadounidenses comen más sal de la que necesitan. Una dieta baja en sal ayudará a bajar su presión arterial. También evite las comidas que ya vienen preparadas, porque son a menudo altas en sal. Hable con su médico sobre su consumo de sal.
- ◆ **Beba menos alcohol.** Tomar bebidas alcohólicas puede afectar su presión arterial. El efecto es diferente para cada persona. Como una regla general, los

Verdades sobre la Presión Arterial Alta

Si Usted tiene presión arterial alta, recuerde esto:

- ◆ La presión arterial alta puede que no lo haga sentirse enfermo, pero es una condición seria. Vea a su médico para tratarla.
- ◆ Usted puede bajar su presión arterial cambiando sus hábitos diarios y si es necesario tomando medicinas. Si usted necesita tomar medicinas para la presión arterial alta, los cambios de estilo de vida pueden ayudar a bajarle la dosis que usted necesita y disminuir los efectos secundarios.
- ◆ Infórmele a su médico sobre todas las medicinas que usted toma asegurándose de mencionarle también las que no necesitan prescripción, porque ellas pueden afectarle su presión arterial y también afectar la forma en que funciona la medicina para la presión arterial.
- ◆ Tome su medicina para la presión arterial a la misma hora todos los días. Por ejemplo, tome su medicina por las mañanas con el desayuno o en las noches ante de cepillarse los dientes. Si usted olvida tomarse una dosis de su medicina, no duplique la dosis al día siguiente. Llame a su médico para preguntarle qué debe hacer.

científicos sugieren que los hombres limiten su consumo de alcohol a no más de dos copas por día. Para las mujeres, y las personas de bajo peso, sugieren no beber más de una copa por día.

- ◆ **Tome su medicina para el control de la presión arterial alta (HBP) como su médico se la prescribió.** Si solamente el cambio de estilo de vida no controla su presión arterial alta, su médico puede ordenarle que tome medicinas para la presión arterial. Puede necesitar tomar su medicina para la presión por el resto de su vida. Si usted tiene preguntas acerca de su medicina, hable con su médico.

Recursos

Para más información sobre la presión arterial alta (HBP), contacte a:

**National Heart, Lung,
and Blood Institute
Health Information Center
(Centro de Información sobre
Salud del Instituto Nacional del
Corazón, Pulmón y Sangre)**
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573
Fax: 301-592-8563
Correo Electrónico:
NHLBIinfo@rover.nhlbi.nih.gov
http://www.nhlbi.nih.gov

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA) tiene una guía de ejercicios y un video elaborados especialmente para las personas mayores. Para información sobre como solicitarlos o sobre otros recursos de NIA, contacte a:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
Correo Electrónico: *niainfo@jbs1.com*
http://www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Enero 2002