

# Comprender la presión arterial alta



## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos, también conocidos como arterias.

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, significa que la presión en las arterias es mayor de la que debería ser. Puede aumentar sus probabilidades de tener problemas de salud graves.

## ¿Cómo sé si tengo presión arterial alta?

Como la presión arterial alta puede ser asintomática, la única forma de saber si sus valores están dentro de un rango saludable es usar un dispositivo para medir su presión arterial.



## Conozca sus valores para mantenerse saludable

La presión arterial se registra como 2 cifras:

- La **primera** cifra se llama presión **sistólica**. Mide la presión en las arterias cuando late el corazón.
- La **segunda** cifra se llama presión **diastólica**. Mide la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Categoría de presión arterial	Sistólica (valor más alto)		Diastólica (valor más bajo)
Normal	90-120	y	60-80
Elevada	120-129	y	60-80
Presión arterial alta etapa 1 (sin otros factores de riesgo cardíaco)	130-139	o	80-89
Presión arterial alta etapa 2 (con otros factores de riesgo cardíaco)	140 o más	o	90 o más

**Busque atención médica si la presión arterial está por debajo de 90/60 o por encima de 130/80. Vaya a la sala de emergencias si está por encima de 180/120.**

# Comprender la presión arterial alta

## ¿Qué puede pasar si la presión arterial alta no se trata?

La presión arterial alta sin tratar puede llevar a problemas de salud graves, tales como:

- Ataque cardíaco
- Problemas de la vista y ceguera
- Daño renal
- Derrame cerebral

## ¿Quiénes tienen más probabilidades de tener presión arterial alta?

Usted tiene más probabilidades de tener presión arterial alta si:

- Tiene antecedentes familiares de presión arterial alta, enfermedad cardíaca o diabetes
- Tiene sobrepeso o es obeso
- Consume productos de tabaco
- No es físicamente activo
- Lleva una dieta poco saludable
- Bebe demasiado alcohol

## ¿Qué puedo hacer para prevenir o manejar la presión arterial alta?



### Hable con su médico

- Consulte a su médico al menos una vez al año para controlar su presión arterial.
- Colabore con su médico para establecer valores de su presión arterial que sean saludables para usted.
- Pregúntele a su médico sobre los medicamentos para la presión arterial.
- Si está estresado, pídale ayuda a su médico.



### Tome el control

- Coma una dieta saludable y reduzca su consumo de sal (sodio) y alcohol.
- Deje de fumar para ayudar a mejorar su salud.
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio cada día.
- Evite consumir alimentos fritos para ayudar a mantener un peso saludable.



### Tome medicamentos

- Tome su medicamento para la presión arterial según las indicaciones de su médico. Esto ayuda a mantener sus lecturas en niveles saludables.
- No deje de tomar su medicamento para la presión arterial sin hablar primero con su médico.



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.