

Factores que aumentan el riesgo de tener presión arterial alta

Las afecciones o características con las que usted nace, así como aquellas relacionadas con su estilo de vida, pueden aumentar el riesgo de presentar presión arterial alta. Estas se denominan factores de riesgo.

Entre los factores de riesgo que pueden modificarse o controlarse se incluyen una alimentación poco saludable, la falta de actividad física, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de tabaco o cannabis.

Algunos factores de riesgo tal vez no puedan controlarse, como la genética, la edad o la raza.

Prevención y manejo de la presión arterial alta

- ¡Conozca su presión arterial! Mídala de forma regular. Consulte “Cómo medirse la presión arterial” en el interior.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Adopte un estilo de vida saludable. Realice actividad física de forma regular, evite fumar y usar productos de tabaco, lleve una alimentación equilibrada, mantenga un peso saludable, duerma lo suficiente, limite el consumo de alcohol y controle el estrés.

¿Verdadero o falso?

La mayoría de las personas con presión arterial alta no presenta síntomas.
¡Verdadero! La presión arterial alta generalmente no presenta síntomas. Muchas personas no saben que la padecen.

Beber demasiado alcohol puede elevar la presión arterial.
¡Verdadero! El consumo habitual de alcohol puede provocar aumentos sostenidos de la presión arterial.

No tiene que preocuparse por la presión arterial alta si es joven.
Falso. Si bien la presión arterial alta es más frecuente en las personas mayores, las personas jóvenes también pueden tenerla.

Es normal tener presión arterial alta.
Falso. La presión arterial alta es frecuente, pero no es normal. Puede reducir el riesgo si aplica cambios saludables en su estilo de vida.

Los cambios en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de tener presión arterial alta.
¡Verdadero! Los cambios, como una alimentación saludable y el ejercicio de forma constante, pueden ayudar.

Si su presión arterial baja mientras toma medicamentos, puede dejar de tomarlos.
Falso. Siga tomando sus medicamentos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

Conclusiones principales

- Casi la **mitad** de todos los adultos de los Estados Unidos tiene presión arterial alta. Muchas personas no lo saben.
- Solo alrededor de **1 de cada 4** adultos de los Estados Unidos con presión arterial alta la tiene bajo control.
- Medirse la presión arterial es la **única forma** de saber si tiene presión arterial alta.
- La presión arterial alta puede dañar el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos.
- La presión arterial alta es **más frecuente** entre los adultos negros no hispanos y blancos no hispanos de Nueva York. Sin embargo, las **personas de cualquier** origen étnico o racial pueden tener presión arterial alta.

Síguenos en:

-  facebook.com/NYSDOH
-  instagram.com/nysdoh
-  x.com/healthnygov
-  youtube.com/NYSDOH
-  linkedin.com/company/nysdoh



Qué debe conocer sobre la presión arterial



¿Sabía que...?

- ♥ La presión arterial alta es un factor de riesgo importante de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- ♥ Son dos de las principales causas de muerte en el estado de Nueva York.
- ♥ Puede contribuir a reducir la presión arterial si aplica cambios en su estilo de vida. Esto puede prevenir hasta el 80 % de los casos de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre circula por el cuerpo. Los valores de la presión arterial indican cuánto esfuerzo debe realizar el corazón.

- Se considera que existe presión arterial alta cuando las mediciones de la presión arterial se mantienen de forma constante por encima de lo normal. También se conoce como hipertensión.
- Un proveedor de atención médica diagnostica presión arterial alta después de obtener 2 mediciones por encima de lo normal. Estas mediciones deben realizarse con un intervalo de, al menos, 2 semanas.
- La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, es decir, enfermedad relacionada con el corazón. Esto puede producir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.
- Las mediciones de la presión arterial mostrarán 2 valores:
 - El valor superior mide la fuerza con la que late el corazón. Se llama presión arterial sistólica (systolic, y se pronuncia sis-STAH-lick en inglés).
 - El valor inferior mide la fuerza entre un latido y otro, cuando el corazón está relajado. Se llama presión arterial diastólica (diastolic, y se pronuncia digh-uh-STAH-lick en inglés).
- El monitor de presión arterial mostrará la frecuencia cardíaca como “Pulse” (Pulso). La frecuencia cardíaca o pulso es la cantidad de veces que el corazón late en un minuto.
- La sistólica, la diastólica y el pulso son valores que puede encontrar en su monitor de presión arterial.

Cómo medirse la presión arterial correctamente

- Siéntese con la espalda apoyada.

- Mantenga el brazo descubierto y apoyado.
- Para obtener una medición precisa, use el manguito del tamaño adecuado.
- Coloque la parte media del manguito a la altura del corazón.
- Mantenga el borde inferior del manguito 3 cm por encima del pliegue del codo.



- Mantenga los pies apoyados sobre el piso.
- No cruce las piernas.
- No hable ni se mueva antes ni durante la medición.

Cómo medirse la presión arterial

¿Toma medicamentos para la presión arterial? Si es así, mídase la presión arterial todos los días y, luego, tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Durante al menos 30 minutos antes de medirse la presión arterial, no consuma cafeína, tabaco, productos de cannabis, otros estimulantes ni alimentos.

Vaya al baño antes de medirse la presión arterial.

Busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse cómodamente y sin distracciones. Descanse durante 5 minutos y, luego, mídase la presión arterial. Evite conversar y usar el teléfono, la televisión u otros dispositivos.

Tómese la presión arterial 2 o 3 veces y descanse 1 minuto entre cada medición. Anote la presión arterial, así como la fecha y la hora.

Fecha	Hora	Sistólica (valor superior)	Diastólica (valor inferior)	Frecuencia cardíaca (pulso)

Categorías de presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (valor superior)		DIASTÓLICA MM HG (valor inferior)	
NORMAL	MENOR QUE 120	y	MENOR QUE 80	
ELEVADA	120-129	y	MENOR QUE 80	
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	u	80-89	
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O MÁS	o	90 O MÁS	
HIPERTENSIÓN GRAVE (Si no tiene síntomas*, llame a su proveedor de atención médica)	MAYOR QUE 180	y/o	MAYOR QUE 120	
EMERGENCIA POR HIPERTENSIÓN (Si tiene síntomas*, llame al 911)	MAYOR QUE 180	y/o	MAYOR QUE 120	

* Síntomas: dolor en el pecho, falta de aire, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

Referencia: American Heart Association. (n. d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels

