

Este artículo de SmartCare se prepara exclusivamente para:

Test Chris

Control de su hipertensión arterial (Controlling your high blood pressure)

Descripción

La hipertensión es otro término usado para describir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede provocar:

- Accidente cerebrovascular
- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal
- Muerte prematura

Usted es más propenso a tener presión arterial alta a medida que envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto ocurre, su presión arterial se eleva.

¿Cuándo es la presión arterial una preocupación?

Si su presión arterial está alta, necesita bajarla y mantenerla bajo control. La lectura de la presión arterial tiene dos números. Uno o ambos números pueden estar demasiado altos. (Nota: estos números aplican para las personas que no están tomando medicamentos para la presión arterial y que no están enfermas).

- La presión arterial normal es cuando su presión arterial es menor de 120/80 mm Hg la mayoría del tiempo.
- La presión arterial alta (hipertensión) es cuando una o ambas lecturas de su presión



En toda visita médica se debe verificar la presión sanguínea



arterial son superiores a 130/80 mm Hg la mayoría del tiempo.

- Si el número superior de la presión arterial está entre 120 y 130 Hg, y el número inferior es menor de 80 mm Hg, esto se denomina presión arterial elevada.

Si tiene problemas cardíacos o renales, o tuvo un accidente cerebrovascular, es posible que su médico desee que su presión arterial sea incluso menor que la de las personas que no tienen estas afecciones.

Medicamentos para la presión arterial

Muchos medicamentos pueden ayudarlo a controlar la presión arterial. Su proveedor:

- Recetará los medicamentos más adecuados para usted
- Vigilará los medicamentos
- Hará cambios si los necesita

Los adultos mayores tienden a tomar más medicamentos y esto los pone en mayor riesgo de efectos secundarios perjudiciales. Un efecto secundario de los medicamentos para la presión arterial es un aumento en el riesgo de caídas. En el tratamiento de los adultos mayores, los objetivos de la presión arterial deben equilibrarse contra los efectos secundarios del medicamento.

Dieta, ejercicio y otros cambios en el estilo de vida

Además de tomar el medicamento, usted puede tomar muchas medidas para ayudar a controlar la presión arterial. Algunas de estas incluyen:

- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume. Procure que sean menos de 1,500 mg por día.
- Reducir la cantidad de alcohol que toma, no más de 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres.
- Consumir una dieta saludable para el corazón que incluya las cantidades recomendadas de potasio y fibra.
- Tomar mucha agua.
- Permanecer en un peso corporal saludable. Encuentre un programa para bajar de peso, si lo necesita.
- Hacer ejercicio de manera regular. Realice por lo menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, ejércitese por lo menos de 3 a 4 días a la semana.
- Reducir el estrés. Trate de evitar las situaciones que le causan estrés y pruebe con meditación o yoga para desestresarse.

Busque estas palabras:

BAJO EN SODIO
libre de sodio
sin sal agregada
CON POCO SODIO
SIN SAL



Datos de Nutrición	
3.5 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 /2 vaso	
Cantidad por Ración	
Calorías	35
% valor diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 25mg	34%
Potasio 25mg	34%
Carbohidrato Total 7g	5%
Fibra Dietética 2g	1.2%
Los azúcares totales 3g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteínas 1g	

ADAM.

- Si fuma, dejar de hacerlo. Busque un programa que lo ayude a dejar de fumar.

El proveedor puede ayudarlo a encontrar programas para bajar de peso, dejar de fumar y hacer ejercicio. También puede conseguir una remisión de su proveedor a un nutricionista. El nutricionista puede ayudarlo a planear una dieta que sea saludable para usted.

Revisarse la presión arterial

Su presión arterial puede medirse en muchos lugares, por ejemplo:

- El hogar
- El consultorio del proveedor
- La estación de bomberos local
- Algunas farmacias

El proveedor puede solicitarle que lleve un registro de su presión arterial en el hogar. Cerciórese de conseguir un dispositivo casero que ajuste bien y de buena calidad. Es mejor tener uno con un manguito para su brazo y lectura digital. Practique con su proveedor para constatar que esté tomando la presión arterial correctamente.

Es normal que su presión arterial sea diferente en distintos momentos del día.

A menudo es más alta cuando usted está en el trabajo. Baja ligeramente cuando usted está en casa. Generalmente es más baja cuando está durmiendo.

Es normal que su presión arterial aumente repentinamente cuando se despierta. En personas con presión arterial muy alta, este es el momento cuando están en mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Control

El proveedor le practicará un examen físico y verificará su presión arterial con frecuencia. Con su proveedor, establezca una meta para su presión arterial.

Si usted vigila su presión arterial en casa, mantenga un registro escrito. Lleve los resultados a la consulta clínica.

Cuándo contactar a un profesional médico

Llame al proveedor si su presión arterial está muy por encima de su rango normal.

Llame igualmente si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Dolor de cabeza intenso
- Pulso o latidos cardíacos irregulares
- Dolor torácico
- Sudoración
- Náuseas o vómitos
- Dificultad para respirar
- Vértigo o mareo

- Dolor u hormigueo en el cuello, la mandíbula, el hombro o los brazos
- Entumecimiento o debilidad en el cuerpo
- Desmayo
- Problemas para ver
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Otros efectos secundarios que usted piensa que podrían ser a raíz del medicamento o su presión arterial

Nombres alternativos

Control de la hipertensión

Actualizado: junio 25, 2020.

Versión en inglés revisada por: Micaela Iantorno, MD MSc FAHA RPVI, Interventional Cardiologist at Mary Washington Hospital Center, Fredericksburg, VA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#) y [la poliza de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics, o Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation: www.hon.ch*).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2021 A.D.A.M., Inc. La reproducción o distribución parcial o total de la información aquí contenida está terminantemente prohibida.

