



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cosas que debe saber sobre la presión arterial alta (hipertensión arterial)

La presión arterial es la presión que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias. Una arteria es un vaso sanguíneo (un tubo) que transporta la sangre desde el corazón hacia el resto del organismo.

La presión arterial alta también se llama **hipertensión arterial**. Ocurre cuando la fuerza de la presión de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta. Por lo general, la presión arterial alta no presenta síntomas. Es posible que no sepa que la tiene hasta que le miden la presión arterial.

Es importante que controle su presión arterial porque la presión arterial alta puede causar problemas, como:

- Daño al corazón.
- Accidente cerebrovascular.
- Pérdida de visión.
- Enfermedad del riñón.
- Disfunción eréctil (problemas de erección para el sexo).

Información sobre los números

La presión arterial se mide y se escribe como un número sobre otro.

El número superior es su **presión arterial sistólica**. Mide cuánta presión ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando late el corazón.

El número inferior es su **presión arterial diastólica**. Mide cuánta presión ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Una de estas cifras puede ser muy alta, o ambas pueden serlo. Si eso ocurre, es posible que se tenga hipertensión. La siguiente tabla muestra los rangos de niveles de presión arterial saludables y no saludables.



Figura 1. Gráfico para ayudarle a comprender la presión arterial.” data-entity-type="image" data-entity-uuid="0" height="286" src="/sites/default/files/patient_ed/cancer_prevention/blood_pressure_graphic-en.png" width="452" />

Conozca el riesgo

Ciertas cosas aumentan las posibilidades de que una persona tenga presión arterial alta. Estos factores se llaman factores de riesgo. Hay algunos factores de riesgo sobre los que no se puede hacer nada. Por ejemplo, es posible que tenga familiares consanguíneos que tengan presión arterial alta. Si es así, es más probable que usted también la tenga. Su riesgo de presión arterial alta también aumenta a medida que envejece.

Su raza y origen étnico también pueden afectar su riesgo de presión arterial alta. Por ejemplo, si es afroamericano, es más probable que tenga presión arterial alta. También es probable que la tenga más joven que las personas de otros orígenes raciales y étnicos.

Tenga hábitos saludables

Siga una dieta saludable. Coma muchas frutas y verduras, productos lácteos descremados y fibras.

- No coma alimentos ricos en grasas, como cortes grasos de carne (panceta de cerdo), grasas sólidas (manteca de cerdo o margarina), alimentos fritos

o dulces (como postres y golosinas).

- Limite la cantidad de cafeína que come y bebe. Recuerde que la cafeína también se encuentra en algunos alimentos como el chocolate amargo y en bebidas como el té y las gaseosas.
- Coma alimentos bajos en sodio (sal). La mayoría de las personas deben comer menos de 2 gramos de sodio al día. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la cantidad que es adecuada para usted.
- Coma más alimentos con potasio. El potasio se encuentra en alimentos como plátanos, papas, frijoles y yogur.

Baje de peso, si tiene sobrepeso.

Haga algo activo durante 30 minutos al día, 5 días a la semana. Puede hacerlo todo a la vez, como un paseo en bicicleta de 30 minutos. O puede dividirlo, como 10 minutos de baile o caminar 3 veces al día.

No beba más de 1 trago de bebida alcohólica al día si es mujer. No beba más de 2 tragos al día si es hombre. Una bebida puede ser una lata de cerveza, una copa de vino o un trago de licor. Si es transgénero y tiene preguntas, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Deje de fumar o reduzca la cantidad que fuma. Para obtener ayuda, llame a NY Quitline al 866-697-8487.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud

A veces, tomar decisiones saludables no es suficiente para mantener la presión arterial bajo control. Recuerde controlar su presión arterial regularmente. Hable con su médico sobre qué medicamentos son adecuados para usted.

Más recursos

How to Prevent High Blood Pressure

www.medlineplus.gov/howtopreventhighbloodpressure.html

Prevención de la presión arterial alta

www.medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Things to Know About High Blood Pressure (Hypertension) - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center