

MANTÉN TU PRESIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL



El término **presión arterial** se refiere a la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre. Si esta presión aumenta, y permanece elevada, puede causar daños en el organismo.

Al tomarse la presión se producen dos valores, uno de la presión sistólica (aquella que se produce en las arterias cuando late el corazón) y otro de la presión diastólica (aquella que se registra cuando el corazón descansa entre latidos).

Cuando estos valores son más altos de lo esperado se considera presión arterial alta o hipertensión.

Los siguientes valores pueden ayudarte a conocer tu estado de presión arterial:

Categoría de la presión arterial	Nivel de Presión arterial (mm/HG) Sistólica (número de arriba)	Nivel de Presión arterial (mm/HG) Diastólica (número de abajo)
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Elevada	120-129	Menos de 80
Presión Arterial alta o Hipertensión Nivel 1	130-139	80-89
Presión Arterial alta o Hipertensión Nivel 2	140 o más alta	90 o más alta
Crisis de Hipertensión (consulta con tu médico de inmediato)	Más alta de 180	Más alta de 120

¿Qué síntomas se presentan cuando la presión arterial está elevada?

Generalmente la hipertensión no presenta síntomas marcados, aunque en ocasiones puede producir molestias que deben alertarte que algo anda mal. Entre las más comunes se encuentran:

- Dolor de cabeza
- Adormecimiento de un lado del cuerpo
- Zumbido en los oídos
- Mareos al levantarse o al cambiar de posición
- Visión borrosa

¿Cuáles son los factores para el desarrollo de hipertensión?

- Historial familiar
- Alimentación inadecuada
- Inactividad física
- Obesidad
- Sobrepeso
- Edad avanzada
- Uso de tabaco
- Consumo de alcohol en exceso

¿Por qué es importante controlar la hipertensión?

La presión arterial alta es un factor que contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedades cardíacas (ataque al corazón o insuficiencia cardíaca). Además, puede conducir a derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal.

¿Cuál es el tratamiento para controlar la hipertensión?

Adoptar estilos de vida saludables te pueden ayudar a controlar la presión arterial. Es posible que el médico te recomiende hacer cambios en tu vida diaria. Algunas de las actividades que puedes incorporar a tu rutina son: la actividad física con regularidad, no fumar, controlar el colesterol, reducir el consumo de alcohol, mantener un peso saludable, adoptar una plan alimentario saludable bajo en sodio.

Frecuentemente es necesario incluir medicamentos al tratamiento de hipertensión. Habla con tu médico para establecer un plan de tratamiento y cuidado para controlar la presión arterial.

Sigue las siguientes recomendaciones en tu tratamiento:

- Toma tus medicamentos según indicados. No dejes de tomarlos sin consultar a tu médico.
- Mantén informado a tu médico sobre cualquier cambio en tu salud que pueda interferir con tu tratamiento.
- Sigue los consejos de tu médico.

RECUERDA:

- Realiza actividad física
- Mantén una alimentación saludable
- Consume frutas y vegetales diariamente
- Disminuye el consumo de sal, sodio y grasas saturadas
- Monitorea la presión arterial en casa
- Mantén un peso saludable
- Limita el consumo de alcohol
- Deja de fumar
- Visita a tu médico regularmente

Monitorea tu presión arterial en casa, y comparte los resultados con tu médico.

Referencia:

Guía para la prevención, detección, evaluación y manejo de la presión arterial alta en adultos. Journal of the American College of Cardiology (2017), doi: 10.1016/j.jacc.2017.11.006

American Heart Association. Categoría de Presión Arterial. 2021

<https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/High-Blood-Pressure/HBP-rainbow-chart-Spanish.pdf>

Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577_11491222_C

mcsclassicare.com

    @MCSPuertoRico