

# Control de la hipertensión arterial



La hipertensión arterial (presión arterial alta) es una enfermedad que daña los vasos sanguíneos y puede provocar graves problemas de salud. Se conoce como el asesino silencioso, porque puede no presentar síntomas perceptibles y, si no se trata, puede ser mortal.<sup>1</sup>

Si le han diagnosticado hipertensión, hay formas de mantenerla bajo control. Es importante que controle su presión arterial con regularidad para poder observar patrones y detectar cambios antes de que sean demasiado graves.

Categoría de presión arterial	Sistólica mmHg (cifra más alta)	Y/O	Diastólica mmHg (cifra más baja)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Alta	120-129	Y	Menos de 80
Hipertensión estadio 1	130-139	O	80-89
Hipertensión estadio 2	140 o más alta	O	90 o más alta
Crisis Hipertensiva Consulte con su médico inmediatamente	180 o más alta	Y/O	120 o más alta

## Qué puede hacer para controlar su presión arterial<sup>2</sup>

- **Mantenga un peso adecuado.** Si tiene sobrepeso u obesidad, la pérdida de peso puede ayudarle a reducir la presión arterial.
- **Siga una dieta equilibrada.** Procure seguir una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales. Considere la posibilidad de seguir la dieta de Estrategias dietéticas para controlar la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés)<sup>3</sup> con el fin de ayudar a reducir la presión arterial.
- **Reduzca la ingesta de sodio (sal).** Intente limitar su ingesta de sodio a 1,500 mg al día.
- **Manténgase activo(a).** Procure realizar al menos entre 90 y 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o de resistencia dinámica por semana y/o tres sesiones de ejercicios isométricos de resistencia por semana.
- **Limite el consumo de alcohol.** No beba más de una o dos copas al día.
- **Deje de fumar. Fumar aumenta la presión arterial.** Dejar de fumar ayuda a bajar la presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Mídase su presión arterial en casa y sométase a chequeos periódicos.** La medición en casa le ayuda a hacer un seguimiento de su presión arterial. Las consultas periódicas con el médico son fundamentales para asegurarse que los cambios en sus medicamentos y en su estilo de vida le ayudan a controlar su presión arterial.

<sup>1</sup> <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>

<sup>2</sup> <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

<sup>3</sup> <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>