

## Hipertensión

### Lo que debe saber



Mantener la hipertensión, o presión arterial alta, bajo control requiere un seguimiento regular y ajustes en el estilo de vida.

#### Controle su presión arterial

Mantenga un registro de sus autocontroles de la presión arterial. Esto le ayudará a usted y a su médico a tomar las decisiones más informadas sobre su plan de tratamiento.

La presión arterial se registra en dos números:

- **Presión arterial sistólica (el número superior)** – La lectura sistólica, o el número superior, es la presión que la sangre empuja contra las paredes de las arterias cuando su corazón late.
- **Presión arterial diastólica (el número inferior)** – La lectura diastólica, o el número inferior, es la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

#### ¿Qué significan sus números de presión arterial?

| Medida en mmHg  | Sistólica (número superior) | Diastólica (número inferior) |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| Normal  | Por debajo de 120           | Por debajo de 80             |
| Elevada   | 120 – 129                   | Por debajo de 80             |
| Presión arterial alta (Etapa 1)   | 130 – 139                   | 80 – 89                      |
| Presión arterial alta (Etapa 2)   | Por encima de 140           | Por encima de 90             |
| Crisis hipertensiva<br><small>**consulte a un médico de inmediato**</small> | Por encima de 180           | Por encima de 120            |

#### Medidas preventivas\*

Las medidas preventivas no solo reducen la presión arterial, también aumentan la eficacia de los medicamentos utilizados para tratar la hipertensión. Para ayudar a mantener su presión arterial bajo control, tome medidas preventivas como:

Hacer ejercicio con más frecuencia con al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana.

Coma una dieta saludable que sea baja en sal.

Limite el consumo de alcohol.  
→ 2 tragos/día para hombres  
→ 1 trago/día para mujeres

Dejar de fumar

Manejar el estrés

Mantenga un peso saludable

Trabajar con su médico

#### Cosas a tener en cuenta

Si la lectura de la presión arterial es particularmente alta, espere 2 o 3 minutos y repita la prueba. La presión arterial puede aumentar simplemente como una reacción a las temperaturas del frío, caminar o tener la vejiga llena.

\*La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) brinda estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite [accesshma.com](http://accesshma.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.