

Presión de la sangre:

Lo que debe saber



Más de 65 millones de personas en los Estados Unidos tienen presión elevada de la sangre. Además, otros 59 millones de personas sufren de pre-hipertensión, el cual incrementa sus chances de desarrollar presión elevada de la sangre.

Las buenas noticias son que usted puede prevenir y controlar la presión elevada de la sangre. Perder peso, si es necesario, alimentarse más saludablemente y realizar actividad física. Estos son pasos pequeños pero importantes que usted puede tomar para ayudar a prevenir o controlar la presión elevada de la sangre.

¿Cuál es la presión normal de la sangre?

La lectura de la presión de la sangre se considera normal debajo de 120/80, y generalmente una lectura baja es mejor. Sin embargo, una presión muy baja a veces puede causar preocupación y debe de ser checada por un proveedor de la salud.

Los doctores clasifican la presión de la sangre bajo 140/90 como normal o como pre-hipertensión.

- La presión de la sangre normal es menor de 120/80.
- La pre-hipertensión es entre 120 y 139 para el número de arriba y entre 80 y 89 para el de abajo. Por ejemplo, lecturas de la presión de la sangre de 138/82, 128/89 o 130/86 se encuentran en el rango de pre-hipertensión. Si su presión está en este rango, es más posible que usted desarrollará presión elevada si no hace algo para prevenirlo.

¿Qué es presión elevada de la sangre?

La presión de la sangre de 140/90 o más es considerada elevada –también llamada hipertensión. Ambos números son importantes. Si uno o los dos números son elevados por un período de tiempo, se considera que usted tiene presión elevada. Si usted es tratada por presión elevada de la sangre y sus lecturas marcan niveles normales, todavía tiene presión elevada.

Existen dos niveles de presión elevada de la sangre: Nivel 1 y Nivel 2

- Nivel 1: presión sistólica entre 140 y 159 o una presión diastólica entre 90 y 99.
- Nivel 2: es la hipertensión más severa. Es una presión sistólica entre 160 o más o una presión diastólica de 100 o más.

Solo uno de los números –el de arriba o el de abajo- tiene que ser elevado para que usted tenga presión elevada.

¿Quién tiene presión elevada de la sangre?

Mucha gente desarrolla presión elevada de la sangre cuando se vuelven adultos. Más de la mitad de los Americanos de 60 años de edad y mayores han padecido de presión elevada de la sangre. ¡Esto no es parte de un envejecimiento sano! Existen varias cosas que usted puede hacer para mantener la presión de la sangre normal, tales como tener una dieta balanceada y realizar ejercicio.

¿Cómo puede prevenir la Presión Elevada de la Sangre?

Todos podemos disminuir la posibilidad de desarrollar presión elevada de la sangre así:

- Mantenga un peso saludable o pierda peso en caso de obesidad
- Sea físicamente activa

Por favor lea al reverso

- Siga un plan de alimentación saludable con énfasis en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa
- Ingiera y prepare alimentos bajos en sal y sodio
- Ingiera bebidas alcohólicas en moderación si es que las consume.

Otra medida importante para su salud es no fumar. El fumar cigarrillos incrementa su riesgo de ataques al corazón y embólias, y el dejar de fumar es lo más importante que usted puede hacer por usted y por su familia.

El plan alimenticio DASH puede ayudarle a prevenir y disminuir la presión elevada de la sangre. Las personas con presión elevada de la sangre pueden disminuir la presión de la sangre en el primer mes de seguir el plan DASH, que enfatiza:

- 8 a 10 porciones al día de frutas y verduras
- 2 a 3 porciones al día de alimentos lácteos bajos en grasa como parte de una dieta saludable baja en grasas saturadas, colesterol y grasa total
- Cantidades moderadas de granos enteros, pescado, pollo y nueces
- Cantidades limitadas de carne roja, endulzantes y bebidas que contengan azúcar.

El estudio DASH mostró que el plan fue beneficioso para ambos: Personas con presión elevada de la sangre, y personas que quieren prevenir la presión elevada de la sangre.

Para mayor información sobre el plan alimenticio DASH por favor visite el sitio de internet del Instituto Nacional del Pulmón, Corazón y la Sangre www.nhlbi.nih.gov y utilice la Búsqueda para DASH.

Recursos Adicionales:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska www.hss.ne.gov/womenshealth

Asociación Americana del Corazón www.americanheart.org

Instituto Nacional del Pulmón, Corazón y la Sangre www.nhlbi.nih.gov

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817

Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913

www.hhss.ne.gov/womenshealth