

# PRESIÓN ARTERIAL ALTA – LO QUE DEBE SABER

Aproximadamente 1 de cada 2 mujeres en los Estados Unidos tiene presión arterial alta, también conocida como hipertensión, o toma medicamentos para la presión arterial. La hipertensión suele aumentar con cada década de vida, pero muchas mujeres no saben que la tienen. Por eso es importante revisar la presión arterial al menos una vez al año, idealmente en cada visita médica.

La hipertensión es conocida como el “asesino silencioso” porque a menudo no presenta señales ni síntomas de advertencia. Si no se controla, la presión arterial alta puede dañar el corazón y provocar problemas de salud graves.



**WOMENHEART**



# PRESIÓN ARTERIAL ALTA – LO QUE NECESITA SABER

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se registra con dos números:

**Presión sistólica:** la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late **idealmente <120**

**Presión diastólica:** la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo **idealmente <80**

Cuando la presión arterial es demasiado alta, puede dañar los vasos sanguíneos y causar problemas de salud.

La mejor manera de saber si tiene presión arterial alta es que su presión sea medida por un proveedor de atención médica.

Es importante conocer sus números y darles seguimiento.

- La presión arterial debe medirse en cada visita médica.
- Si es diagnosticada con hipertensión, pregunte a su proveedor si también debe medir su presión arterial en casa.



Para obtener una lectura precisa, la presión se debe medir sentada, con los pies en el piso y el brazo apoyado a la altura del corazón, después de 5 minutos de reposo.

Aunque sus números sean normales ahora, su riesgo aumenta con el envejecimiento. Por eso es importante que le revisen la presión arterial al menos una vez al año.

Desafortunadamente, menos de 1 de cada 4 mujeres con presión arterial alta tiene su condición bajo control. Si no se trata, puede provocar:

- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Deterioro cognitivo y demencia
- Derrame cerebral
- Enfermedad renal

## ¡Los cambios en el estilo de vida hacen la diferencia!

**TOME DECISIONES ALIMENTICIAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN:** Se ha demostrado que el plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) que incluye frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa, reduce la presión arterial entre 5 y 8 mmHg.

**REDUZCA EL CONSUMO DE SODIO:** Mantenerse por debajo de 2,300 mg al día puede reducir la presión arterial entre 6 y 8 mmHg. Reducir el sodio aún más puede ser aun mejor.

**AUMENTE EL CONSUMO DE POTASIO:** Los alimentos ricos en potasio pueden ayudar a reducir la presión arterial en aproximadamente 6 mmHg. El objetivo es consumir entre 3,500 y 5,000 mg al día.

**LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL:** Lo ideal es no consumir alcohol, pero si se consume, no más de una bebida al día (puede reducir entre 4 y 6 mmHg).

**CONTROLE SU PESO:** Incluso una pérdida del 5% del peso corporal marca la diferencia (puede reducir la presión arterial sistólica entre 4 y 6 mmHg); además, por cada kilo perdido (aproximadamente 2.1 libras), la presión arterial disminuye alrededor de 1 mmHg.



Su proveedor de atención médica también puede recetar medicamentos para la presión arterial. A menudo se necesita más de uno o incluso dos medicamentos para mantener la presión arterial en el nivel recomendado. Hable con su equipo de atención médica sobre su plan de tratamiento y su objetivo personal de presión arterial.



WOMENHEART

La presión arterial alta es común, pero se puede controlar. Conozca sus números y tome medidas para proteger su salud.

WOMENHEART.ORG



# WOMENHEART

THE NATIONAL COALITION FOR  
WOMEN WITH HEART DISEASE



T 202.728.7199 | [womenheart.org](https://www.womenheart.org)

**WOMENHEART:** La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades del Corazón es la primera y única organización en Estados Unidos centrada en las pacientes, dedicada exclusivamente a servir a los millones de mujeres que viven con enfermedades del corazón o están en riesgo de desarrollarlas, siendo esta la principal causa de muerte entre las mujeres. WomenHeart tiene como misión primordial el promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa de sus derechos, la educación comunitaria y la única red nacional de apoyo para mujeres que viven con enfermedades del corazón. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad conformada por miles de personas en todo el país, incluidas mujeres con enfermedades del corazón, sus seres queridos, profesionales médicos y defensores de la salud, todas comprometidas con ayudar a las mujeres a llevar una vida más larga y saludable. Para obtener más información o hacer una donación, visite [womenheart.org](https://www.womenheart.org).

---

PATROCINADO POR:  
AstraZeneca