

# La presión arterial alta y su salud

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (también llamada hipertensión) es una enfermedad grave. Frecuentemente se la llama "asesino silencioso" porque muchas personas la tienen, pero no lo saben.



## ¿Cuáles son los signos de la presión arterial alta?

Muchas personas con presión arterial alta no sienten malestar. Normalmente, no hay signos. La única forma de saber si tiene presión arterial alta es que un proveedor de atención de la salud le practique exámenes.

## ¿Qué puede hacerle a mi cuerpo la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede causar enfermedades potencialmente mortales, como problemas de riñón, ceguera, un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

## ¿Existe algún medicamento para la presión arterial alta?

Sí, algunas personas toman medicamentos para ayudar a controlar su presión arterial. Su médico le dirá si los medicamentos forman parte de su plan de tratamiento.

## ¿Cómo puedo controlar mi presión arterial alta?

Realizar pequeños pasos para vivir una vida más saludable puede ayudarlo a tener su presión arterial bajo control:



**INGIERA UNA DIETA QUE INCLUYA MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS**



**CONSUMA MENOS SAL Y ALIMENTOS MUY SALADOS**



**SI SU MÉDICO LE RECETA MEDICAMENTOS, TÓMELOS TODOS LOS DÍAS**



**BEBA MENOS ALCOHOL**



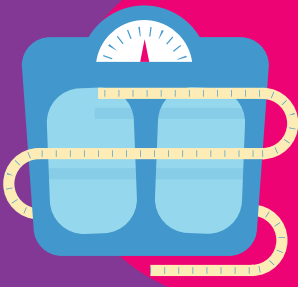
**DEJE DE FUMAR**



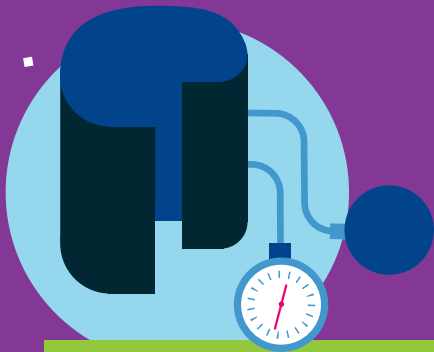
**REALICE, AL MENOS, 30 MINUTOS DE EJERCICIO POR LO MENOS 5 DÍAS A LA SEMANA**



**HABLE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN SOBRE SU PRESIÓN ARTERIAL**



**MANTENGA UN PESO SALUDABLE**



**CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL**

Cuantos más pasos saludables dé, mejor será para su presión arterial y su salud. Hable con su médico o personal de enfermería sobre otras formas en que puede reducir su presión arterial hoy.

## ¿Tengo riesgo de sufrir presión arterial alta?

Cualquier persona puede tener presión arterial alta, pero tiene más probabilidades de tenerla si usted:

- + Tiene 55 años o más.
- + Tiene antecedentes familiares de presión arterial alta.

Sus probabilidades de tener presión arterial alta también son más altas si usted:

- + Tiene sobrepeso.
- + Come alimentos con alto contenido de sal, como comida rápida, embutidos o pizza.
- + No hace ejercicio regularmente.
- + Si es mujer y toma más de una bebida alcohólica al día, o si es hombre y toma más de dos bebidas alcohólicas al día.



La presión arterial normal es **menor a 120/80** (se dice "120 sobre 80").

La presión arterial alta es **140/90 o mayor.**



## ¿Qué significan los números de la presión arterial?

Una prueba de presión arterial mide con qué fuerza su corazón está trabajando para bombear sangre por su cuerpo.

Se mide con dos números. El primer número es su presión cuando su corazón late. El segundo número es su presión cuando su corazón se relaja.

Para encontrar un médico que le ayude con su presión arterial, visite [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

Vive tu vida más saludable.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Llame para programar una cita  
**1-844-NYC-4NYC**



**MANTÉNGASE CONECTADO. SÍGANOS.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Spanish**