

Instrucciones de alta para la presión arterial alta (hipertensión)

Le diagnosticaron presión arterial alta. Se conoce como hipertensión. Esto significa que la sangre ejerce demasiada fuerza contra las paredes de las arterias. Significa que el corazón hace mucho esfuerzo para bombear la sangre. La presión arterial alta generalmente no presenta síntomas. Pero, con el tiempo, puede causar problemas graves de salud. La presión arterial alta aumenta el riesgo de los siguientes problemas:

- Ataque al corazón
- Ataque cerebral
- Enfermedades del corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedades renales
- Pérdida de la visión

Con la ayuda del proveedor de atención médica, podrá manejar la presión arterial y proteger su salud.

Las mediciones de la presión arterial se dan en dos números. La presión arterial **sistólica** es el número superior. Es la presión cuando el corazón se contrae o bombea. La presión arterial **diastólica** es el número inferior. Es la presión cuando el corazón se relaja entre latidos.

La presión arterial se agrupa de la siguiente manera:

- **Presión arterial normal.** Se llama así cuando la presión sistólica es menor que 120 y la diastólica es menor que 80 (120/80) en reposo
- **Presión arterial elevada.** Se llama así cuando la presión sistólica es de 120 a 129 y la diastólica es menor que 80 en reposo
- **Presión arterial alta de etapa 1.** Se llama así cuando la presión sistólica es de 130 a 139 o la diastólica es de 80 a 89 en reposo
- **Presión arterial alta de etapa 2.** Se llama así cuando la presión sistólica es de 140 o más o la diastólica es de 90 o más en reposo

Cómo tomar los medicamentos

- Aprenda a medirse la presión arterial. Lleve un registro de sus mediciones. Pida a su proveedor de atención médica que le explique qué valores significan que debe buscar atención médica.
- Tome los medicamentos para la presión arterial exactamente como le indiquen. No omita ninguna dosis. Saltarse dosis puede provocar el descontrol de la presión arterial.
- Consulte a su proveedor de atención médica qué hacer si se saltea una dosis.

- No tome medicamentos que contengan estimulantes cardíacos. Esto incluye los medicamentos de venta libre. Revise si la etiqueta tiene advertencias para personas con presión arterial alta. Consulte con el farmacéutico antes de comprar algún medicamento que no haya tomado.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar descongestivos. Esto incluye todo medicamento cuya etiqueta indique que contiene pseudoefedrina o fenilefrina. Si tiene dudas, consulte a su farmacéutico. Estos medicamentos pueden empeorar la presión arterial alta.
- Hable con el proveedor de atención médica si toma medicamentos para tener relaciones sexuales. Puede ser peligroso que tome estos medicamentos junto con un tipo de medicamentos para controlar la presión arterial llamado nitratos. Podrían hacer que la presión arterial baje demasiado.

Cambios en el estilo de vida

- Conserve un peso saludable. Pida ayuda para bajar los kilos de más que pueda tener. Un nutricionista puede ayudarlo a hacer los cambios necesarios en su alimentación para bajar de peso.
- Reduzca el consumo de sal. Para eso, haga lo siguiente:
 - Limite el consumo de alimentos enlatados, secos, envasados y de preparación rápida.
 - No añada sal a su comida en la mesa.
 - Cuando cocine, sazone sus comidas con hierbas en lugar de sal.
 - Cuando salga a comer, pida que sus platos no tengan sal agregada.
 - Limite la cantidad de sodio que consume a 1,500 mg por día. Puede hacer un cambio positivo si reduce a incluso 2,300 mg de sodio por día. Lea todas las etiquetas de los alimentos para saber cuánto sodio tienen.
- Siga el plan de alimentación DASH. DASH significa Enfoques dietarios para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Este plan recomienda formas de alimentación para mantener una presión arterial saludable. Incluye verduras, frutas, granos integrales y otros alimentos saludables.
- Coma alimentos ricos en potasio.
- Comience un programa de ejercicios. Consulte a su proveedor de atención médica antes de empezar. Para bajar la presión arterial, realice ejercicio aeróbico entre 3 y 4 veces a la semana, por un promedio de 40 minutos por sesión. Incluso algunas actividades sencillas pueden mejorar la presión arterial. Por ejemplo, salir a caminar y hacer jardinería.
- Si fuma, intente dejarlo. Inscríbase en un programa para dejar de fumar. Esto mejorará sus posibilidades de tener éxito. Pregunte a su proveedor de atención médica acerca de programas y medicamentos que lo ayuden a dejar de fumar.
- Limite las bebidas con cafeína a 2 por día. Incluye el café, el té verde o negro y la bebida de cola.

- No consuma estimulantes como anfetaminas o cocaína. Estas drogas pueden causar la muerte en personas con presión arterial alta.
- Intente reducir el estrés. Puede aprender distintas maneras de controlar el estrés.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe. Esto implica un máximo de una bebida por día en el caso de las mujeres y dos bebidas en el caso de los hombres.

Seguimiento

Programe una visita de control según le hayan indicado.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Dolor de cabeza moderado
- Somnolencia extrema
- Mareos o desmayos
- Sonido de pulsación o murmullo en los oídos
- Sangrado nasal inesperado
- Presión arterial medida en su casa mayor que 180/110

Cuándo llamar al 911

Llame al **911** de inmediato ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho o falta de aliento
- Dolor de cabeza intenso
- Debilidad, hormigueo o entumecimiento en los músculos de la cara, los brazos o las piernas, especialmente en un lado del cuerpo
- Alteraciones en la vista
- Confusión, problemas para hablar o problemas de comprensión verbal