

Presión arterial alta (hipertensión)

High Blood Pressure (Hypertension)

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos con cada latido del corazón. La presión arterial permite transportar la sangre por todo el organismo.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Medición de la presión arterial

Por lo general, la presión arterial se mide mediante la colocación de una manga ancha llamada brazalete alrededor de la parte superior del brazo. Luego, se bombea aire hacia el brazalete. La presión arterial se mide a medida que el aire sale del brazalete.

La presión arterial es un número sobre un segundo número. Por ejemplo, es posible que escuche al médico hablar de 110 sobre 72 (110/72).

- El número de arriba es el más alto y se llama lectura sistólica, la que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea.
- El número de abajo es el más bajo y se llama lectura diastólica, la que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic). Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

Presión arterial normal

La presión es normal cuando el número de arriba es inferior a 120 (sistólica) y el número de abajo es inferior a 80 (diastólica). La presión arterial de las personas varía de una hora a otra y de un día a otro.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.

Presión arterial alta

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. La presión arterial alta es de 130 sobre 80 o superior. Hay diferentes etapas de hipertensión, según qué tan altos son los números.

No se pronuncia un diagnóstico de hipertensión hasta que no se mide la presión varias veces y sigue alta.

Mientras más difícil sea para la sangre fluir a través de los vasos sanguíneos, más alta será la presión arterial. Si tiene hipertensión arterial, el corazón se esfuerza más de lo normal. La hipertensión arterial puede causar ataques cardíacos, derrame cerebrovascular, insuficiencia renal y endurecimiento de los vasos sanguíneos.

Síntomas de hipertensión arterial

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es medirla. La mayoría de las personas no presenta ninguna señal. Algunas personas presentan dolor de cabeza o vista borrosa.

Cuidados

El control de la presión arterial es muy importante. Si tiene hipertensión, haga lo siguiente:

- Controle su presión arterial con frecuencia. Llame al médico si la presión arterial se mantiene alta.
- Asista a las citas con el médico según lo programado.
- Tome los medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las instrucciones del médico.
- Tome los medicamentos aunque se sienta bien o su presión arterial sea normal.

- Lose weight if you are overweight.
 - Limit salt in your food and drinks.
 - Avoid alcohol.
 - Stop smoking or tobacco use.
 - Exercise most every day.
 - Reduce stress.
 - Practice relaxation daily.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
 - Limite la sal en sus alimentos y bebidas.
 - Evite el alcohol.
 - Deje de fumar o consumir tabaco.
 - Haga ejercicio casi todos los días.
 - Reduzca el estrés.
 - Practique ejercicios de relajación a diario.

Call 911 right away if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure, or tightness
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm, or leg
- Sudden confusion, trouble understanding, or trouble speaking
- Trouble swallowing

Llame inmediatamente al 911 en los siguientes casos:

- Si tiene dolor de cabeza intenso
- Si su vista cambia
- Si siente dolor, presión o sensación de opresión en el pecho
- Si le cuesta respirar o le falta el aliento
- Si siente adormecimiento repentino, hormigueo o debilidad en la cara, los brazos o las piernas.
- Si sufre confusión repentina, problemas de comprensión o problemas para hablar.
- Si tiene problemas para tragar.