

¿Qué es la presión arterial alta?

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (también conocida como HTA o hipertensión) se produce cuando la presión arterial, la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos, es constantemente muy alta.

Números de la presión arterial y lo que significan

La presión arterial se registra en dos números:

Presión arterial sistólica (el número superior): indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando late el corazón.

Presión arterial diastólica (el número inferior): indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón descansa entre los latidos.

Conozca cuáles son los valores normales según lo que recomienda la American Heart Association:

Categoría de la presión arterial	Sistólica mmHg (núm. superior)	Diastólica mmHg (núm. inferior)
Normal	menos de 120 y	menos de 80
Elevada	entre 120 y 129 y	menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) etapa 1	entre 130 y 139 o	entre 80 y 89
Presión arterial alta (hipertensión) etapa 2	140 o más o	90 o más
Hipertensión grave*	Más de 180 y/o	Más de 120

Las 3 M para controlar la presión arterial

Medicamentos

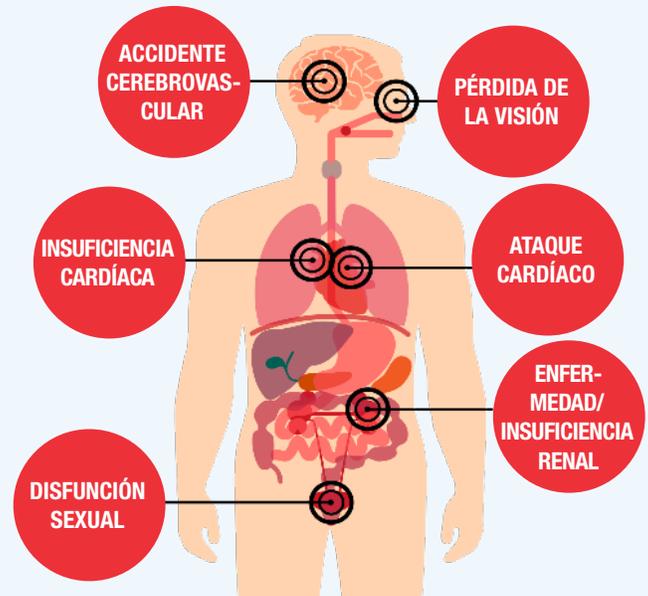
La mejor manera de protegerse es tomar los medicamentos para la presión arterial según lo prescrito por su proveedor

Medición

La única manera de saber si tiene presión arterial alta es midiéndose la presión arterial

Modificaciones

- Dejar de fumar
- Comer saludable
- Hacer ejercicio
- Perder peso



La presión arterial alta pone en riesgo la salud y la calidad de vida

Si no se detecta o no se controla, la presión arterial alta puede provocar lo siguiente:

- **Ataque cardíaco:** la presión arterial alta daña las arterias y estas se pueden bloquear e impedir el flujo de sangre al músculo cardíaco.
- **Accidente cerebrovascular:** la presión arterial alta puede bloquear o reventar los vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al cerebro.
- **Insuficiencia cardíaca:** el aumento del trabajo del corazón generado por la presión arterial alta puede causar que el corazón se agrande y no pueda suministrar sangre al organismo.
- **Enfermedad o insuficiencia renal:** la presión arterial alta puede dañar las arterias alrededor de los riñones e interferir con su capacidad para filtrar la sangre de manera efectiva.
- **Pérdida de la visión:** la presión arterial alta puede sobrecargar o dañar los vasos sanguíneos de los ojos.
- **Disfunción sexual:** la presión arterial alta puede provocar disfunción eréctil en los hombres y puede disminuir la libido en las mujeres.
- **Angina:** con el tiempo, la presión arterial alta puede provocar enfermedades cardíacas, incluida la microangiopatía (MVD). La angina (dolor en el pecho) es un síntoma frecuente.
- **Arteriopatía periférica (PAD):** la aterosclerosis causada por la presión arterial alta puede estrechar las arterias en las piernas, los brazos, el estómago y la cabeza, lo que provoca dolor o fatiga.

**Si tiene síntomas e hipertensión grave, busque atención médica*