

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Su corazón y la hipertensión

Uno de cada 3 estadounidenses adultos tiene hipertensión.<sup>1</sup> Muchos de ellos ni siquiera lo saben porque no se ve ni se siente. Controlar la presión arterial es la única forma de saber si es muy alta.

### Colesterol y enfermedades cardíacas

Demasiado colesterol puede disminuir o detener el flujo sanguíneo:

- Cuando el flujo de sangre disminuye mucho, podría tener dolor de pecho o hipertensión.
- Cuando el flujo de sangre se detiene o bloquea podría sufrir un ataque cardíaco.
- Cuando el flujo de sangre que va hacia el cerebro se detiene o bloquea, podría sufrir un accidente cerebrovascular.

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias y venas, los conductos que llevan sangre fresca al corazón y al resto del organismo.

La presión arterial sube y baja durante el día. Cuando se mantiene alta, es hipertensión. La hipertensión puede provocar enfermedades cardíacas.

La hipertensión hace que el corazón se esfuerce mucho. También ayuda a bloquear las arterias. Si las arterias se bloquean, la sangre no puede llegar al corazón. Eso causa un ataque cardíaco. A continuación, se mencionan algunos factores de riesgo que pueden provocar un ataque cardíaco: tener sobrepeso, no hacer suficientes ejercicios, dieta con alto contenido de colesterol o grasas, hábito de fumar e hipertensión.

### ¿Quién está en riesgo de padecer problemas cardíacos?

Si padece hipertensión, tiene muchas más probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que alguien que tiene presión arterial normal.

### Tiene más probabilidades de padecer hipertensión si:

Tiene 60 años o más<sup>2</sup>

Tiene sobrepeso

Su padre, madre u otro familiar tiene hipertensión

### ¿Qué significan los números?

La presión arterial se mide con dos números: Uno que mide cuando el corazón palpita sobre el número que mide cuando el corazón se relaja.

**Hable con su médico sobre la forma de disminuir su presión arterial.**

**Una presión arterial de 140/90 es alta.**

**Una presión arterial de 120/80, o menor es normal.**

No tratar la hipertensión es dañino para el corazón. Si su presión es normal, contrólese cada dos años o con la frecuencia que su médico indique.<sup>3</sup>

**Hable con su médico si su presión arterial es mayor a 120/80. Hable con su médico para encontrar la forma de disminuir su presión arterial.<sup>3</sup>**



# Su corazón y la hipertensión

## Lo que puede hacer para disminuir su presión arterial

**No fume.** Fumar puede hacer que su corazón lata más rápido y puede aumentar la presión arterial.

**Pierda peso.** Mientras más pesa, mayor es la probabilidad de que su presión sea más alta.

**Haga 30 minutos de ejercicios todos los días.** Ayudará a mantener su corazón, vasos sanguíneos (conductos que transportan la sangre en el organismo) y músculos saludables. También esto ayudará a mantener baja la presión arterial. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios.

**Disminuya su nivel de estrés.** El estrés puede provocar hipertensión. También puede llevar a comer demasiado y subir de peso. Puede disminuir el estrés pasando un momento “tranquilo”, escuchando música y haciendo ejercicios.

**No beba mucho alcohol.** No más de dos bebidas alcohólicas al día para los hombres y una bebida alcohólica al día para las mujeres.

**No use demasiada sal.** Hace que el organismo retenga líquido, aumenta la cantidad de sangre en su sistema y aumenta la presión. No use más de una cucharadita de sal al día. Haga lo siguiente:

- evite los alimentos salados, como la salsa de soya, papas fritas, pepinillos, tocino, jamón y muchos alimentos enlatados y congelados;
- compre alimentos sin sal o con poca sal;
- no lleve sal a la mesa.

**Consuma mucho potasio** (mineral presente en muchos alimentos), que puede ayudar a deshacerse de la sal. Buenas alternativas de alimentos para consumir potasio son el melón cantalupo, los tomates cocidos, las bananas, las papas asadas, las frutillas (fresas) y el zapallo italiano (calabaza).

**Consuma muchas frutas, verduras y productos lácteos semidescremados.**

**No consuma muchas grasas.** (alimentos fritos, papas fritas, productos lácteos enteros, carnes grasosas, alimentos con alto contenido de azúcar).

Si estos cambios no disminuyen su presión arterial lo suficiente, **hable con su médico** sobre tomar un medicamento para la presión arterial que sea adecuado para usted. Si toma un medicamento para la hipertensión, asegúrese de tomarlo de la forma que el médico se lo indica.

### Referencias

1. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón] High Blood Pressure [Hipertensión (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2114>. Fecha de acceso: 25 de abril de 2007.
2. U.S. Department of Health & Human Services. National Institutes of Health. National Heart Lung and Blood Institute [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre]. Diseases and Conditions Index. High Blood Pressure [Índice de enfermedades. Hipertensión (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP\\_WholsAtRisk.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WholsAtRisk.html). Fecha de acceso: 22 de junio de 2007.
3. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. How Do I Know If I Have High Blood Pressure? [¿Cómo puedo saber si tengo hipertensión? (Solamente disponible en inglés)] Disponible en: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=219>. Fecha de acceso: 17 de mayo de 2007.

