



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Hipertensión Arterial

¿Qué es la Presión Arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias. La presión arterial es más alta cuando el corazón late y bombea la sangre. Esto se denomina presión sistólica. Cuando el corazón está en reposo entre cada latido, la presión arterial disminuye. Esto se denomina presión diastólica.

Aprenda a Interpretar los Números

La lectura de la presión arterial usa estos dos números: las presiones sistólica y diastólica. Se escriben una arriba de la otra o antes que la otra. Por ejemplo, una presión arterial de 120/80 mmHg (milímetros de mercurio) se lee como "120 sobre 80".

Una lectura de:

- 120/80 o menos indica una presión arterial normal
- 140/90 o más indica una presión arterial alta (hipertensión)
- de 120 a 139 para el número superior o de 80 a 89 para el número inferior indicaprehipertensión

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La presión arterial sube y baja durante el día. Cuando la presión arterial se mantiene alta con el transcurso del tiempo, se denomina hipertensión arterial y hace que el corazón funcione con más dificultad.

¿Cuáles son los Síntomas de la Hipertensión Arterial?

Casi nunca presenta síntomas, pero si la hipertensión arterial no se controla durante años, puede causar una apoplejía, insuficiencia cardíaca, un infarto, insuficiencia renal y ceguera.

¿Cómo me Controlo la Hipertensión Arterial?

Puede controlarse la hipertensión arterial con un estilo de vida saludable y medicamentos, si fueran necesarios. Cualquier persona puede presentar hipertensión arterial, y aproximadamente un tercio de los adultos estadounidenses la padece.



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o ingrese a **www.sfhp.org**

Línea de ayuda de enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana: (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Diagnóstico

Para averiguar si tiene hipertensión arterial, debe medirla periódicamente. Una vez que la tiene, a menudo dura toda la vida.

Si su lectura se encuentra entre 120/80 y 139/89 mmHg, tiene *prehipertensión*. Esto significa que no tiene hipertensión arterial ahora, pero que puede desarrollarla en el futuro.

Algunas personas tienen presión arterial más alta en el consultorio del proveedor de salud que el resto del tiempo. Puede averiguar si este es el caso al medirse la presión arterial en una farmacia o usando un tensiómetro doméstico. Debe anotar los resultados y compartirlos con el proveedor de salud.

Prevención y Tratamiento

Los cambios en el estilo de vida pueden prevenir y controlar la hipertensión arterial:

- Adelgace si tiene sobrepeso (adelgazar 10 libras puede hacer una gran diferencia).
- Manténgase activo (ayuda el caminar 30 minutos al día).
- Siga un plan alimenticio saludable con muchas frutas, verduras, lácteos descremados y alimentos con menos sal.
- Si bebe alcohol, beba menos.

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, existen muchos medicamentos para la presión arterial que pueden ayudarlo.

Adaptado de:

www.nhlbi.nih.gov/hbp/

www.nlm.nih.gov/medlineplus/highbloodpressure.html

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o ingrese a **www.sfhp.org**

Línea de ayuda de enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana: (877) 977-3397