

# Hipertensión (Presión Arterial Alta)

Información del Paciente	
<b>Su sistema circulatorio (sangre) y la presión arterial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El sistema circulatorio incluye el corazón, que bombea sangre y oxígeno, y los vasos sanguíneos, que llevan la sangre y el oxígeno a todo el cuerpo.</li> <li>• Las arterias son los vasos que transportan la sangre y el oxígeno desde el corazón hasta el cuerpo.</li> <li>• Las venas son los vasos que transportan la sangre desde el cuerpo hasta el corazón y los pulmones para obtener más oxígeno.</li> <li>• Cuando el corazón late, ejerce presión sobre las paredes de las arterias y las venas; esto es la presión sanguínea.</li> <li>• Las arterias sanas están formadas por músculos y tejidos que se estiran cuando el corazón bombea sangre a través de ellas. Cuanto más fuerte bombea el corazón, más se estiran para permitir que la sangre fluya con facilidad.</li> <li>• Con el tiempo, si la fuerza del flujo sanguíneo es a menudo elevada, las paredes de las arterias se dañan.</li> </ul>
<b>Números de presión arterial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La presión arterial se mide en dos presiones llamadas sistólica y diastólica. Se suele escribir así: 120/80.</li> <li>• El número de arriba es la presión sistólica y se refiere a la presión cuando el corazón late y bombea sangre a las arterias y venas.</li> <li>• El número de la parte inferior es la presión diastólica y se refiere a la presión arterial cuando el corazón está en reposo entre latidos.</li> <li>• La presión arterial no permanece igual todo el tiempo. Baja cuando duerme y sube cuando se despierta. La presión arterial también aumenta cuando está excitado, nervioso, hace ejercicio o habla.</li> <li>• Si sus cifras de presión arterial se mantienen por encima de lo normal la mayor parte del tiempo, corre el riesgo de sufrir problemas de salud. A medida que las cifras aumentan, también lo hacen los problemas.</li> <li>• Una tensión arterial normal es inferior a 120/80.</li> </ul>
<b>Factores de riesgo de hipertensión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad avanzada (hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 65)</li> <li>• Ser afroamericano</li> <li>• Comer alimentos con mucha sal</li> <li>• Tener antecedentes familiares</li> <li>• Tener sobrepeso</li> <li>• No hacer suficiente ejercicio</li> <li>• Fumar</li> <li>• Beber demasiado alcohol</li> <li>• Estrés</li> <li>• Tener poca vitamina D</li> <li>• No comer suficiente potasio</li> <li>• Enfermedad renal crónica</li> <li>• Apnea del sueño</li> </ul>

Para más información sobre su presión arterial, hable con su médico o enfermera.