

# Presión alta

## enfermedad del corazón y derrames cerebrales

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón – la causa principal de muerte en Missouri. También es el principal factor de riesgo para los derrames cerebrales – la tercera causa más común de muerte y la principal causa de discapacidad en el estado.

En Missouri, el 29.4 por ciento de los adultos tiene hipertensión presión. El porcentaje es aún mayor para los afro-americanos y llega a un 41.9 por ciento.<sup>1</sup>

El mantenimiento de una presión arterial normal puede disminuir sus posibilidades de tener un ataque al corazón o un derrames cerebrales, y reducir el riesgo a la discapacidad y muerte prematura.

### ¿Qué es la presión sanguínea?

La presión arterial es la fuerza que hace la sangre contra las paredes arteriales. La presión arterial sube y baja durante el día, pero cuando se mantiene alta durante demasiado tiempo puede causar problemas a los órganos principales, incluyendo el corazón, los riñones y los ojos. Por lo general la presión arterial se registra como dos números:

- La parte superior (sistólica) representa la presión hecha cuando el músculo del corazón se está contrayendo.
- La parte inferior (diastólica) representa la presión en el momento en que el corazón descansa entre latidos.

### ¿Cuándo se considera la presión arterial alta?

- Una lectura de presión sanguínea normal es 120/80.
- Una lectura de presión arterial que es mayor que 140/90 se considera alta.
- Una persona que tiene una lectura de presión arterial mayor de 120/80, pero es menos de 140/90 considera que tiene pre-hipertensión y está en grave riesgo de desarrollar presión arterial alta.

Una persona puede desarrollar presión alta a cualquier edad.

La presión alta a veces se la llama el asesino silencioso puesto que no produce síntomas sino hasta que ya se

han desarrollado los problemas graves. Sin embargo, la condición es fácilmente detectable y tratable.

Usted se encuentra en mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta si: tiene sobrepeso u obesidad, tiene el colesterol alto, tiene diabetes, consume demasiada sal y no lo suficiente de potasio, bebe demasiado alcohol o fuma.

### Controlando su presión arterial

Aunque el origen étnico y antecedentes familiares de hipertensión de presión también aumenta el riesgo, hay una serie de cosas que usted puede hacer para ayudar a mantener su presión arterial en un nivel saludable:

- Controle su presión arterial regularmente. Si es alta, asegúrese de seguir las indicaciones médicas para su tratamiento.
- Tome los medicamentos recetados.
- Controle los niveles de colesterol.
- Controle la diabetes.
- Realice actividad física.
- Coma una dieta saludable para mantener un peso saludable.
- No fume y evite tomar en exceso.

Para más información vaya a:

- [www.dhss.mo.gov/Cholesterol/](http://www.dhss.mo.gov/Cholesterol/)
- [www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/)
- [www.dhss.mo.gov/Stroke/](http://www.dhss.mo.gov/Stroke/)



Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2007, Centers for Disease Control and Prevention

