Boulder Community Health

EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Hipertensión (Presión Arterial Alta)

Información del Paciente	
Su sistema circulatorio (sangre) y la presión arterial	• 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. • Las arterias son los vasos que transportan la sangre y el oxígeno desde el corazón hasta el cuerpo. • Las venas son los vasos que transportan la sangre desde el cuerpo hasta el corazón y los pulmones para obtener más oxígeno. • Cuando el corazón late, ejerce presión sobre las paredes de las arterias y las venas; esto es la presión sanguínea. • 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. • Con el tiempo, si la fuerza del flujo sanguíneo es a menudo elevada, las paredes de las arterias se dañan.
Números de presión arterial	• La presión arterial se mide en dos presiones llamadas sistólica y diastólica. Se suele escribir así: 120/80. • 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. • 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. • 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. • 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. • Una tensión arterial normal es inferior a 120/80.
Factores de riesgo de hipertensión	• Edad avanzada (hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 65) • Ser afroamericano • Comer alimentos con mucha sal • Tener antecedentes familiares • Tener sobrepeso • No hacer suficiente ejercicio • Fumar • Beber demasiado alcohol • Estrés • Tener poca vitamina D • No comer suficiente potasio • Enfermedad renal crónica • Apnea del sueño

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