# HIPERTENSIÓN

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1010S - Revised 07/08

La hipertensión, o alta presión de la sangre, se conoce también como el **Asesino Silencioso. ¿POR QUÉ?** Es que normalmente **NO** tiene síntomas.

La hipertensión puede ser una complicación de otras enfermedades. La alta presión sanguínea ocurre cuando la fuerza del flujo sanguíneo en las arterias es excesiva. Si no se atiende, la alta presión sanguínea puede tener secuelas de ataques cardiacos o embolia.

**CONOZCA SUS NÚMEROS**

La alta presión de la sangre se mide con dos números, uno arriba y otro abajo. ¿Qué significado tienen estos números? El número de arriba o presión sistólica es la presión dentro de los vasos sanguíneos al estar bombeando el corazón. El número de abajo o presión diastólica, representa la presión entre latidos. La presión sanguínea varía de una persona a otra hasta cierto punto; es necesario tomarle la presión a un individuo varias veces para diagnosticarle presión sanguínea alta. Hágase revisar la presión sanguínea regularmente.

**SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN**

Los síntomas que se presentan por lo regular son leves.

- Vértigos o mareos
- Salida de sangre por la nariz
- Dolores de cabeza frecuentes

**FACTORES DE RIESGO**

Algunos de los riesgos de la hipertensión están completamente fuera de su control, por ejemplo el haber nacido en una familia con antecedentes de esta enfermedad. Pero hay otros factores de riesgos que usted mismo puede cambiar.

**FACTORES DE RIESGO NO CONTROLABLES**

- Raza - La gente de raza negra tiene más probabilidad de sufrir de hipertensión.
- Edad - La presión sanguínea tiende a subir con los años.
- Género - Hasta la edad de 55, los hombres suelen tener más alto índice de presión sanguínea que las mujeres
- Antecedentes familiares - Algunas familias tienen más miembros afectados por la hipertensión.

**TRATANDO SU HIPERTENSIÓN**

Después que el médico le ha diagnosticado hipertensión, puede ocurrir que deba recibir *medicación* para tratar su problema. El proveedor de atención médica encontrará las medicinas adecuadas para Ud. DEBERA tomar sus medicinas de acuerdo con la receta.

Además, cambios en su **estilo de vida** generalmente ayudan a bajar su presión arterial:

- Siga una dieta baja en grasas y sal.
- Disminuya su consumo de alimentos si el sobrepeso es un problema.
- Ejercicios - La Asociación Americana del Corazón recomienda una caminata de media milla cada día.
- Control de estrés - Para ideas lea *Controlando la Ansiedad.*
- ***DEJE DE FUMAR*** - Hay clases a su disposición.

**FACTORES DE RIESGO CONTROLABLES**

- *Fumar* - El fumar causa que las arterias en su cuerpo se vuelvan menos elásticas o se estrechen, causando presión sanguínea alta.
- *Dieta* - Una dieta alta en grasas causa que en las paredes de las arterias se deposite una sustancia grasa llamada placa. La placa hace a las arterias menos eficientes; el corazón hace mayor fuerza para impulsar la sangre a través de las arterias causando (usted ya lo adivina) alta presión sanguínea.
- *Ejercicio* - La Falta de ejercicio hace que su cuerpo almacene energía en forma de grasa, en lugar de quemarla. El exceso de peso causa aumento de la presión sanguínea.

***Estrés o tensión*** - Cuando Ud. tiene la vida llena de estrés y carece de formas para deshacerse de él, esto puede alterarle, causando la hipertensión.

Mantener el control de su presión arterial es una buena forma de ayudarse a sí mismo a vivir más y tener menos problemas de salud. La clave para lograr esto es seguir los consejos de su proveedor de salud si sufre hipertensión o prevenir la enfermedad antes que ocurra.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."