

Vida Saludable: Presión sanguínea alta¹

Leigh Ann Martin y Linda B. Bobroff²



¿Qué es la presión sanguínea alta?

La presión sanguínea alta se da cuando hay más presión de la deseada en los vasos sanguíneos. Esto requiere más esfuerzo para el corazón. La presión sanguínea alta también se conoce como hipertensión. Más de 70 millones de adultos norte americanos padecen de hipertensión y casi la mitad de ellos ignoran que tienen este problema de salud.

La hipertensión puede causar:

- ◆ Arteriosclerosis (estrechamiento y endurecimiento de los vasos sanguíneos)
- ◆ Ataque cardíaco
- ◆ Derrame cerebral
- ◆ Problemas renales
- ◆ Daño en los ojos

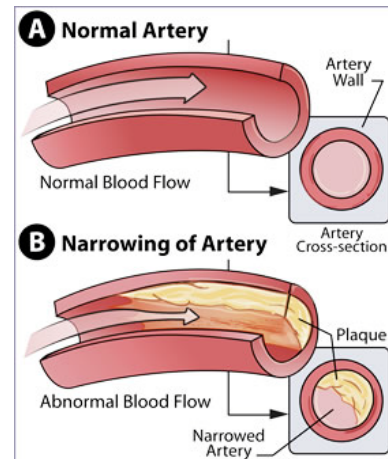
¿Tengo riesgo?

Usted tiene mayor riesgo de padecer hipertensión si usted:

- ◆ es de origen afroamericano.
- ◆ es un varón.
- ◆ tiene 45 años o más de edad.
- ◆ consume una dieta alta en sal.
- ◆ está sobrepeso.
- ◆ tuvo un padre que padeció de hipertensión.
- ◆ bebe cantidades altas de alcohol.
- ◆ no se mantiene activo físicamente.

Mire lo siguiente:

En una arteria saludable hay espacio para que la sangre fluya.



En una arteria con arteriosclerosis hay acumulación de placa en las paredes. La arteriosclerosis puede causar un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Hágase revisar la presión

Su médico puede detectar y controlar la hipertensión si usted se revisa su presión sanguínea regularmente. Visite a un profesional de la salud por lo menos una vez al año para que le revise su presión sanguínea. El registro “Anote su Presión Sanguínea” de ENAFS puede ayudarle a controlar su presión sanguínea entre citas médicas.

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: High Blood Pressure (FCS 8599)*. Este documento, FCS8599Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud, y Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de Publicación: marzo 2004. Revisado: noviembre 2009. Favor de visitar el sitio de Internet de EDIS al <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Leigh Ann Martin, MESS., anterior ENAFS coordinadora, y Linda B. Bobroff, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud, y Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.