



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza o la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando se tiene presión arterial alta, el corazón debe esforzarse más para enviar sangre a todo el cuerpo. “Hipertensión” es otra forma de nombrar la presión arterial alta. Normalmente, la presión arterial alta no tiene síntomas que pueda sentir. Pero aumenta sus probabilidades de tener un ataque cerebral, un ataque cardíaco y enfermedad renal. Afortunadamente, usted puede hacer cambios para disminuir su presión arterial. Al elegir opciones saludables, como una buena alimentación y un mayor nivel de actividad, además de los medicamentos para bajar su presión arterial si los necesita, disminuirá el riesgo de sufrir problemas de salud graves.

Definiciones de los rangos de presión arterial

Para comprender mejor los rangos de presión arterial, mire el cuadro anterior. El número máximo (119/79) de la lectura de la presión arterial representa la presión sistólica. Esta es la fuerza de la sangre sobre las arterias cuando el corazón envía

Si usted:	Su objetivo de presión arterial es:	¿Qué puede hacer?
es adulto y tiene entre 18 y 59 años	139/89 o menos	- Tomar medicamentos como le hayan indicado - Consumir menos sodio
es una persona con diabetes		
es una persona con ciertos tipos de problemas de riñón		
es un adulto mayor de 60 años y no tiene diabetes ni tampoco ciertos tipos de problemas de riñón	149/89 o menos	- Evitar tomar alcohol en exceso

sangre al cuerpo. El número mínimo (119/79) es la presión diastólica. Esta es la fuerza de la sangre sobre las arterias cuando el corazón se relaja entre los latidos. Ambos números son importantes.

- Analice su objetivo de nivel de presión arterial con su médico u otro profesional de atención de salud.
- Considere la compra de un tensiómetro. Tómese la presión arterial en su casa y lleve un registro de todas las mediciones.

¿Qué es lo que produce la presión arterial alta?

En la mayoría de los casos, los médicos no pueden indicar una causa exacta. Sin embargo, se sabe qué cosas elevan la presión arterial. Estas incluyen:

- el sobrepeso
- beber demasiado alcohol
- tener antecedentes familiares de presión arterial alta
- consumir sal en exceso (sodio)
- el paso de los años

¿Qué puede hacer para disminuir la presión arterial?

- **Si tiene presión arterial alta tal vez deba tomar medicamentos** que lo ayuden a disminuirla. Las personas

con hipertensión arterial que toman medicamentos para la presión arterial todos los días son mucho menos propensas a sufrir un ataque cardíaco o un ataque cerebral. Es importante que tome los medicamentos exactamente como se los recetó su médico.

- **Dejar de fumar también le ayudará a reducir su riesgo de un ataque cardíaco o un ataque cerebral.** Es el cambio más importante que puede realizar para mejorar su salud y sentirse mejor.
- **Disfrutar de actividad física regular** de 30 a 60 minutos casi todos los días de la semana.
- **Mantener un peso saludable.** Si su peso actual no es saludable, perder de 5 a 10 por ciento del peso de su cuerpo al tomar menos grasas y porciones más pequeñas puede ayudarlo a reducir el riesgo.
- **Controlar su estrés.** Si disminuye su nivel de estrés podrá hacer (y mantener) otros cambios en su estilo de vida que lo ayudarán a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Busque una actividad que disminuya el estrés y que considere que puede disfrutar, como caminar, bailar, hacer Tai Chi, yoga o meditación.

- **Elija los alimentos de manera inteligente**, como granos integrales, verduras, frutas, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, carne magra y legumbres.
- **Limite la cantidad de sal en su dieta.** Las investigaciones han demostrado que limitar la cantidad de sodio es importante para una buena salud. Lea las etiquetas de los alimentos e intente no comer en restaurantes más de una o dos veces por semana. Actualmente se recomienda no consumir más de 2,300 mg por día de sodio.
- **Limite el alcohol** a una bebida por día si es mujer, y a no más de dos bebidas por día si es hombre.
1 bebida = 4 a 5 onzas de vino o
12 onzas de cerveza o
1½ onzas de licor

Opciones de comida saludable para la presión arterial alta

Granos

- Coma más granos integrales, como pan 100 % integral, avena, cereal de salvado, arroz integral, tortillas de maíz.
- Escoja panes, cereales y galletas saladas con 3 gramos o menos de grasas totales por porción (lea la etiqueta de los alimentos).
- Disminuya los alimentos horneados altos en grasas o que contienen grasas trans (donas, croissants, productos de repostería, panecillos).

Verduras

- Coma diferentes verduras al menos dos veces por día.
- Agregue verduras a las sopas, guisos, platos de cazuela, platos principales y sándwiches.

Frutas

- Coma diferentes frutas al menos dos veces por día.
- Puede elegir entre frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas.
- Escoja frutas para bocadillos y postres.

Grasas y aceites

- Utilice menos aceite, mayonesa, margarina y aderezos para ensaladas. Cuando utilice aceite, escoja los monoinsaturados como el de oliva o canola, o la mayoría de los aceites de nueces.
- Evite las grasas hidrogenadas (grasas trans) que se encuentran en la mayoría de las margarinas y bocadillos.
- Evite los alimentos fritos.
- Pruebe aderezos para ensaladas y productos para untar con bajo contenido graso o sin grasas en vez de los productos comunes.
- Evite las grasas saturadas como manteca de cerdo, mantequilla, grasa de tocino, queso crema, crema agria, manteca vegetal, margarina en barra, aceite de palma o de coco y chocolate.
- Dé sabor a las comidas con vinagre, jugo de limón, salsa y especias en lugar de grasa o sal.

Leche y productos lácteos

- Escoja leche y yogur bajos en grasa o sin grasa.
- Escoja queso o requesón bajo en grasa o sin grasa en lugar del queso de leche entera.

Frijoles secos, chícharos, lentejas, tofu, nueces y semillas

- Escoja más a menudo frijoles secos (frijoles pintos, garbanzos, habichuelas, chícharos) o tofu en lugar de carne.
- Los frijoles secos, las legumbres, las nueces y las semillas son buenas fuentes de fibra, proteínas y vitaminas.
- Las nueces y semillas y la mantequilla de cacahuete natural son saludables en pequeñas cantidades.
- Agregue frijoles a ensaladas y sopas.
- Prepare comidas sin carne tres o más veces a la semana. Pruebe frijoles y arroz, tofu sofrito con arroz, burritos de frijoles enteros o chile de frijoles bajo en grasa.

Carnes, pollo, pavo, pescado y huevos

- Escoja opciones magras / bajas en grasa con más frecuencia, como pescado, mariscos, pollo o pavo sin

piel, carnes magras para sándwich y carnes rojas magras desgrasadas, como lomo, bola de lomo, pulpa o falda.

- Limite las porciones de 4 a 6 onzas diarias.
- Prepare los alimentos al horno, asados, al vapor o a la parrilla en lugar de freírlos.
- Evite las carnes con grasa o fritas, las salchichas, los perros calientes y la mayoría de los fiambres.

Bocadillos y dulces

- Para sus bocadillos, pruebe con pretzels, palomitas de maíz preparadas sin grasa, galletas de arroz, galletas saladas con bajo contenido en grasa o frutas y verduras en lugar de galletas dulces, pasteles y papas fritas.
- Entre las opciones saludables en postres helados está el yogur congelado sin grasa y el sorbete.
- Evite los bocadillos con alto contenido en grasas hidrogenadas (grasas trans), que se encuentran en la mayoría de las galletas empaquetadas dulces y saladas y en los productos de panadería.
- Coma galletas dulces, pasteles y postres helados sin grasa en pequeñas cantidades. La mayoría de estos alimentos tienen muchas calorías, aunque sean bajos en grasas.

Recursos adicionales

Visite kp.org/mydoctor (en inglés) para:

- ver la mayoría de los resultados de los análisis de laboratorio y mirar los recordatorios de salud preventiva
- enviar mensajes de correo electrónico a su médico
- usar herramientas interactivas en línea para ayudar a que usted y su familia estén saludables

Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre libros, videos, clases y otros recursos.

Esta información no intenta diagnosticar ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico.