

Women's

Heart Advantage

Información sobre la salud del corazón: Presión arterial alta

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es un problema común para las mujeres. Más de la mitad de las mujeres de más de 55 años tienen la presión arterial alta.

A la presión arterial alta se denomina la "asesina silenciosa" porque, por lo general, no presenta síntomas de advertencia. La presión arterial alta es peligrosa porque hace que el corazón tenga que esforzarse más. Con el tiempo se dañan el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, el cerebro y los ojos. Incluso los niveles levemente altos aumentan el riesgo de sufrir estos problemas. La buena noticia es que se puede controlar la presión arterial alta y evitar muchos problemas serios.

¿Qué es la presión arterial?

Cuando la sangre se bombea desde el corazón al cuerpo presiona las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial mide esta presión. Cuando el número supera cierto nivel, se denomina presión arterial alta. La presión arterial se expresa en dos números, por ejemplo 110/70. El número superior es la presión arterial sistólica y se crea por la presión en las arterias cuando el corazón late. El número inferior o presión diastólica es la presión entre pulsaciones.

La presión arterial cambia mucho. Es probable que su médico le tome la presión varios días

antes de llegar a la conclusión de que está demasiado alta.

La presión arterial se considera "alta" cuando se mantiene por encima de los niveles normales con el paso del tiempo.

Presión arterial: ¿Qué nivel es demasiado alto?

La presión arterial recomendada es inferior a 120/80. Por lo tanto, la presión arterial está demasiado alta si el número superior (presión sistólica) es 120 o mayor O si el número inferior (presión diastólica) es 80 o mayor. Se recomienda tratamiento aun cuando sólo uno de los números esté demasiado alto.

¿Cuáles son los factores de riesgo que contribuyen a la presión arterial alta?

Se desconoce la causa de la presión arterial alta en la mayoría de las personas, sin embargo, sí sabemos que ciertas cosas hacen que una persona sea más propensa a manifestar presión arterial alta. Usted tiene el control de algunas de estas cosas, por ejemplo la ingesta de sal en exceso o el sobrepeso. No hacer ejercicio y beber demasiado alcohol pueden también aumentar las probabilidades de tener presión arterial alta.

Hay algunas cosas que no puede cambiar como los antecedentes familiares, la presión arterial alta, el origen racial y el sexo.

sigue...



Women's HeartAdvantage es un programa auspiciado por los médicos, personal de enfermería y hospitales de Sutter Health para crear conciencia sobre las enfermedades del corazón en las mujeres, los factores de riesgo, la detección temprana y el tratamiento. Esta información se proporciona para ayudarle a entender cómo ciertos factores pueden afectar las posibilidades de sufrir una enfermedad del corazón y cómo ayudar a controlarlos. Para más información, visite www.hearts.sutterhealth.org.

La presión arterial alta es más común en las mujeres de origen afroamericano que en las mujeres de raza blanca. Los hombres tienen un riesgo mayor hasta los 55 años de edad. Después de los 74 años de edad, las mujeres son más propensas a tener presión arterial alta que los hombres.

¿Se puede prevenir la presión arterial alta?

Puede ayudar a controlar la presión arterial:

- Controlando el peso o bajando de peso si tiene sobrepeso
- Haciendo ejercicio regularmente: 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana
- Limitando la cantidad de sal (sodio) a menos de 2,400 mg por día (1 cucharadita de sal)
- Comiendo más frutas y vegetales y productos lácteos descremados o bajos en grasas
- Limitando las cantidades de grasa saturada y grasa total. Ingiriendo alimentos ricos en potasio
- Bebiendo no más de una bebida alcohólica por día (mujeres)
- Realizándose pruebas regulares de la presión arterial si está tomando pastillas anticonceptivas o en tratamiento con estrógenos u hormonas

¿Qué sucede si necesito medicamentos para controlar el nivel de presión arterial?

Si la presión arterial continúa alta incluso después de realizar cambios en su estilo de vida como, por ejemplo, dieta y ejercicio, el médico probablemente le recetará algún medicamento. Sin embargo, los cambios en su vida ayudarán a los medicamentos a funcionar mejor y pueden reducir la cantidad de medicamentos que necesita.

Algo para recordar:

Es importante que tome los medicamentos exactamente como su médico le ha indicado. Asegúrese de comprender cuántos medicamentos debe tomar por día y la frecuencia antes de salir del consultorio del médico. Infórmele a su médico si advierte efectos secundarios.



St. Luke's Hospital

A Sutter Health Affiliate

La familia de Sutter Health incluye los siguientes centros médicos y hospitales: Alta Bates Summit Medical Center, California Pacific Medical Center, Eden Medical Center, Marin General Hospital, Memorial Medical Center, Memorial Hospital Los Banos, Mills-Peninsula Health Services, Novato Community Hospital, Palo Alto Medical Foundation incluyendo Camino Medical Group and Santa Cruz Medical Clinic, St. Luke's Hospital, Sutter Amador Hospital, Sutter Auburn Faith Hospital, Sutter Coast Hospital, Sutter Davis Hospital, Sutter Delta Medical Center, Sutter Gould Medical Foundation, Sutter Lakeside Hospital, Sutter Maternity and Surgery Center of Santa Cruz, Sutter Medical Center, Sacramento, Sutter Medical Center of Santa Rosa, Sutter Medical Foundation, Sutter Medical Foundation - North Bay, Sutter North Medical Foundation, Sutter Regional Medical Foundation, Sutter Roseville Medical Center, Sutter Solano Medical Center, Sutter Tracy Community Hospital, Sutter Warrack Hospital y Sutter VNA and Hospice.
