

Consecuencias de la presión arterial alta

- **Derrame cerebral** - causa que se rompan u obstruyan los vasos sanguíneos en el cerebro.
- **Pérdida de visión** - La presión arterial elevada puede dañar los vasos sanguíneos en los ojos
- **Fallo cardíaco** - el corazón se agranda y no puede bombear la cantidad de sangre que el cuerpo necesita.
- **Ataque Cardíaco** - daña las arterias y hace que se estrechen y se endurezcan
- **Disfunción eréctil o menor deseo sexual.**
- **Enfermedad/Insuficiencia renal** - puede dañar las arterias de alrededor de los riñones e interferir con su capacidad de filtrar sangre eficazmente.



Contáctanos



@desaludpr



787-765-2929



www.salud.pr.gov

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral
División de Prevención y Control de Enfermedades
Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas
Unidad de Prevención y Control de la Diabetes

Publicidad subvencionada con los fondos del
"Centers for Diseases Control and Prevention" (CDC)
Grantt #5NU58DP006665-05-00
2023 Derechos reservados.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral
OCE-SA-2024-00510

Revisión: Diciembre 2023

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Cierra el círculo
CON NÚMEROS SALUDABLES

Presión Arterial



DEPARTAMENTO DE
SALUD



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de la arteria.

Presión Sistólica

- Indica la presión en las paredes de las arterias cuando el corazón late (número de arriba).

Presión Diastólica

- Indica la presión en las paredes de las arterias cuando el corazón se relaja (número de abajo).

Hipotensión Extrema (Shock)

- Confusión
- Piel fría, húmeda, pálida
- Respiración rápida
- Pulso débil y rápido
- En estos casos es importante buscar ayuda médica de emergencia

Factores de riesgo

Factores controlables

- Fumar, y exposición de humo de segunda mano
- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Colesterol alto
- Alimentación poco saludable
- Inactividad física

Factores no modificables

- Historial de alta presión en la familia
- Raza/etnicidad
- Edad
- Sexo (hombre)
- Enfermedad crónica del riñón
- Obstrucción por apnea del sueño

Números de presión arterial

Categoría	Presión Sistólica mm Hg	Presión Diastólica mm Hg
Normal	Menor de 120	Menor de 80
Elevada	120 - 129	Mayor a 80

Presión Arterial Alta

Etapas	Presión Sistólica mm Hg	Presión Diastólica mm Hg
1	130 - 139	80 - 90
2	140 o mayor	90 o mayor
Crisis Hipertensiva	Mayor de 180	Mayor de 120



*Espere unos minutos y tome la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comuníquese con su doctor inmediatamente.

(Asociación Americana del Corazón, 2022)

Recomendaciones

- Mantenga un peso saludable
- Realice actividad física (al menos entre 150 minutos a 300 minutos en la semana de actividad física moderada)
- Controle sus porciones de comida
- Consuma alimentos bajos en sodio
- Evite o reduzca el consumo de alcohol
- Evite fumar o estar expuesto a humo de segunda mano.
- Monitoree su presión arterial
- Tome sus medicamentos según se lo indicó su médico
- Visite a su médico y/o especialistas

¿Cómo medir la presión arterial en casa?

- No fume, haga ejercicios ni tome bebidas con cafeína o alcohol 30 minutos antes.
- Descanse en una silla al menos 5 minutos, con el brazo izquierdo reposando en una superficie plana.
- Relájese con los pies planos en el piso y espalda derecha.
- Use equipo calibrado y validado. Valide que el tamaño del brazalete sea adecuado.
- Colóquese el brazalete arriba del dobles del codo izquierdo.
- Mida dos veces, espere un minuto entre cada medida.
- Mida la presión por la mañanas antes de medicamentos, y por las noches antes de cenar.

¡Escribe todos los resultados!

(Asociación Americana del Corazón, 2022)