



American  
Heart  
Association.



## ¿Qué es la presión arterial alta?

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas de la vida, los medicamentos, los profesionales de atención médica y la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

### ¿Cómo sé si la tengo?

La única forma de saber si tienes presión arterial alta es pidiendo que te la midan regularmente.

Para elaborar un diagnóstico adecuado de presión arterial alta, tu profesional de atención médica utilizará un promedio que se basa en dos o más lecturas tomadas en dos o más consultas.

### ¿Qué puedo hacer sobre la presión arterial alta?

- No fumes y evita ser fumador pasivo.
- Logra y mantén un peso saludable.
- Lleva una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, pero con abundantes frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.

- Trata de consumir menos de 1,500 miligramos de sodio (sal) al día. Reducir el consumo diario en 1,000 miligramos por día también puede ayudar.
- Come alimentos ricos en potasio, como plátanos (bananas), aguacates, cantalupo, papas y batatas (camote). Intenta consumir de 3,500 a 5,000 miligramos de potasio dietético por día.
- Limita el consumo de alcohol a no más de una bebida por día en el caso de las mujeres o dos bebidas por día en los hombres.
- Mantente más activo físicamente. Realiza 150 minutos de actividad física con intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, o una combinación de ambos distribuidas a lo largo de la semana. Para obtener más beneficios para la salud, agrega una actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Toma los medicamentos como lo indique el profesional de atención médica.
- Entérate de cuál debe ser tu presión arterial y trabaja para mantenerla en ese nivel.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

**¿Siempre tendré que tomar medicamentos?**

**¿Cuál debería ser mi presión arterial?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.