

## 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](http://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

Etapa	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)