

Hipertensión

Lista diaria de autorrevisión

Las 3 M del control de la tensión sanguínea



Medicamentos

La mayor parte del tiempo, la tensión arterial alta (hipertensión) no presenta síntomas obvios que indiquen que algo está mal.

Las mejores maneras de protegerse es tomar su medicamento para la tensión arterial según lo prescrito por su proveedor.



Medición

La única forma de saber si tiene hipertensión arterial es que se mida su tensión sanguínea. Entender sus resultados es clave para controlar la tensión arterial alta. Una sola medición no proporciona una indicación precisa de su manejo de la tensión arterial.

Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre la frecuencia con la que debe registrar sus lecturas de tensión arterial en casa.



Modificación

Hacer modificaciones en su estilo de vida puede ayudar a reducir su tensión arterial.



Dejar de fumar

Fumar puede provocar muchos problemas de salud. Evite fumar DEL TODO. Hable con su proveedor sobre cómo dejarlo de inmediato.



Empiece a hacer ejercicio

¡Estirarse y caminar todos los días es una gran manera de empezar!



Coma sano

Evite la comida frita y rápida. Agregue frutas y verduras a todas sus comidas y aperitivos. Hable con su proveedor acerca de cómo limitar su ingesta de sal (la dieta DASH).



Pierda peso

Hable con su médico sobre su peso e identifique sus metas de peso.

Entienda sus lecturas de la tensión sanguínea

Por lo general, la tensión arterial se registra como dos números, escritos así:

117_(sistólica)
/ **76**_(diastólica)

Sistólica

El número superior, que también es el más alto de los dos, mide la tensión en las arterias cuando el corazón late (cuando el músculo del corazón se contrae).

Diastólica

El número inferior, que es el menor de los dos, mide la tensión en las arterias entre los latidos del corazón (cuando el músculo cardíaco está descansando entre latidos y rellenándose con sangre).

¿Cuál es la recomendación de la AHA para una tensión arterial saludable?

Esta tabla de tensión arterial refleja categorías definidas por la Asociación Estadounidense del Corazón.

Categoría de tensión sanguínea	Sistólica mm Hg (número superior)		Diastólica mm Hg (número inferior)
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120-129	y	menos de 80
Tensión sanguínea alta (hipertensión) Etapa 1	130-139	o	80-89
Tensión sanguínea alta (hipertensión) Etapa 2	140 o superior	o	90 o superior
Crisis hipertensiva (consulte inmediatamente con su proveedor)	Superior a 180	o	Superior a 120

fuente: American Heart Association