



## HIPERTENSIÓN (Presión Arterial Alta)

- **Tener presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.**
- **¿Qué causa la hipertensión?** No hay una causa específica, pero todo lo siguiente puede contribuir a ello:
  - Edad (hombres mayores de 55 años y mujeres mayores de 65 años)
  - Raza
  - Antecedentes familiares de presión arterial alta, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular
  - Tener sobrepeso
  - No hacer suficiente ejercicio
  - Beber demasiado alcohol
  - Usar tabaco (fumar o masticar)
  - Comer una dieta poco saludable que tenga demasiada sal o no tenga suficiente potasio
  - Su médico también realizará pruebas para asegurarse de que no haya otro problema médico (como la anemia) que esté contribuyendo a su presión arterial alta.
- **¿Como es tratado?** No hay cura, pero se puede controlar la presión arterial alta
  - Cambios de estilo de vida
  - Haga ejercicio regularmente (actividades que aumenten su ritmo cardíaco y lo mantengan durante al menos 20-30 minutos)
  - Cambiar a una dieta saludable baja en sal.
  - Bajar de peso si tu doctor lo recomienda
  - Dejar de fumar
  - Medicamentos
    - Es posible que necesita tomar más de un medicamento para bajar su presión arterial a un nivel normal
    - Es importante que tome sus medicamentos todos los días según lo prescrito.
      - Si se salta su medicamento, su presión arterial volverá a subir.
      - Puede ser peligroso detener repentinamente sus medicamentos
      - Si cree que está experimentando efectos secundarios, llame a su médico antes de suspender el medicamento, a menos que los síntomas sean graves.
      - **ASEGÚRESE** de tomar sus medicamentos el día de su cita de seguimiento; si el medicamento no está en su sistema, no podemos determinar si está funcionando.