



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.