

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Las arterias son como tubos que llevan la sangre del corazón al resto del cuerpo.

¿Qué es la presión arterial alta?

- **La presión arterial alta o hipertensión** se produce cuando la presión arterial es más alta de lo que debería ser. Se produce cuando la sangre empuja a través de las arterias con demasiada fuerza.
- Tener presión arterial alta hace que el corazón trabaje más, lo que aumenta las probabilidades de tener enfermedades cardíacas, un ataque al corazón o un ataque cerebral.
- Un proveedor de Share Ourselves puede revisar si tiene presión arterial alta y decidir cuál es el mejor tratamiento.

Niveles de presión arterial:

Niveles de presión arterial según la American Heart Association:

Categoría	Sistólica mmHg (número superior)	Diastólica mmHg (número inferior)
Normal	menos de 120	menos de 80
Elevada	de 120 a 129	menos de 80
Presión arterial alta (etapa 1)	de 130 a 139	de 80 a 89
Presión arterial alta (etapa 2)	140 o más	90 o más
Crisis hipertensiva (llame a su proveedor de inmediato)	más de 180	más de 120

Factores de riesgo de la presión arterial alta:

Entre los factores que pueden aumentar sus probabilidades de tener presión arterial alta, pero sobre los que puede hacer algo al respecto, se incluyen:

- fumar cigarrillos o estar cerca del humo de otras personas
- tener diabetes
- tener sobrepeso u obesidad
- tener colesterol alto
- comer alimentos poco saludables, como los altos en sal y bajos en potasio, y beber demasiado alcohol
- no realizar actividad física

Presión arterial alta (hipertensión)

Entre los factores que pueden aumentar sus probabilidades de tener presión arterial alta, pero que en realidad no puede cambiar, se incluyen:

- tener familiares con presión arterial alta
- raza o etnia
- envejecer
- tener enfermedad renal crónica

Para programar una cita con su proveedor de atención primaria de Share Ourselves, llame al **949-270-2100**.