

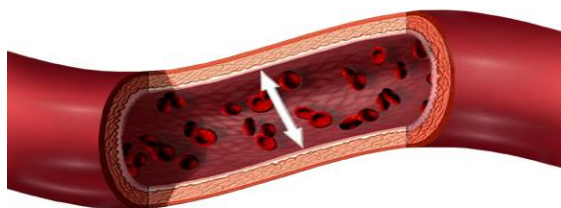


Hipertensión

La hipertensión o presión arterial alta es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Esta es una condición a largo plazo que se puede controlar llevando un estilo de vida saludable. La hipertensión provoca que su corazón se vea obligado a trabajar más fuerte de lo normal, lo que puede dañar su funcionamiento. Controlar la presión arterial le ayudará a proteger su corazón y evitar complicaciones con otros órganos como los pulmones, el cerebro y los riñones.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la

La presión arterial mide la fuerza que se aplica a las paredes arteriales



ADAM.

- Dolor de pecho
- Sangrado de la nariz

Algunos factores de riesgo pueden ser:

- En hombres de 55 años en adelante
- En mujeres de 65 años en adelante
- Historial familiar
- Obesidad
- Falta de ejercicio
- Consumo de alimentos altos en sodio (sal)
- Estrés
- Fumar
- Consumir drogas y alcohol
- Ppadecer de diabetes, tiroides o los riñones
- Tener el colesterol alto
- Utilizar ciertos medicamentos como esteroides o anticonceptivos

¿Qué puede hacer para manejar la hipertensión?

- Consuma menos sodio (sal)
- Ejercítese para mantener un peso saludable
- Limite las bebidas alcohólicas
- Mantenga controladas las demás condiciones de salud, siguiendo las indicaciones de su médico
- Maneje sus niveles de estrés
- Tome sus medicamentos, según hayan sido indicados por su médico
- Evite fumar. Si usted fuma, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar o comuníquese a la línea *¡Déjalo Ya!* del Departamento de Salud al 1-877-335-2567.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La medición de la presión arterial tiene dos partes: el número de arriba es la presión sistólica y el número de abajo es la diastólica. La sistólica es la presión arterial cuando el corazón late y bombea la sangre a través de las arterias. La diastólica la presión arterial entre latidos cardíacos, cuando el corazón no está bombeando.

la enfermedad y mantener los cuidados de salud necesarios. Su médico primario o su especialista pueden proveerle información sobre los beneficios de este Programa.

Etapas	Nivel por mmHg
Presión Arterial Normal Continúe llevando un estilo de vida saludable.	119/79 o menor
Presión Arterial Elevada Puede tener riesgo de hipertensión. Llevar un estilo de vida saludable ayudará a normalizar sus niveles de presión arterial.	120/80 a 129/79
Etapa 1 Presión Arterial Alta Hacer cambios hacia un estilo de vida saludable puede que sea suficiente para que su presión arterial se normalice. Si los ajustes en el estilo de vida no son suficientes, necesitará medicamentos para normalizar su presión arterial.	130/80 a 139/89
Etapa 2 Presión Arterial Alta Necesitará combinar el uso medicamentos y mantener los cambios de estilo de vida para controlar su presión arterial.	140/90 o mayor
Crisis Hipertensiva Comuníquese con su médico. Si tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar o problemas de visión, visite una sala de emergencias de inmediato.	180/120 o mayor

Importante

Si usted necesita servicios de emergencia de salud física o mental, puede marcar el 9-1-1, o ir directamente a cualquier sala de emergencias.

Además, si usted presenta algún síntoma puede comunicarse libre de cargos a la Línea de Consejería Médica al 1-844-347-7801, 24 horas al día, 7 días a la semana. Usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-844-347-7804.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas con respecto a su diagnóstico, puede dialogarlo con su médico primario o comunicarse a la siguiente línea telefónica:

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica

www.firstmedicalvital.com

Recuerde:

La hipertensión o presión arterial alta es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Es una condición a largo plazo y requiere hacer cambios en el estilo de vida. Controlar la presión arterial le ayudara a proteger su corazón y evitar complicaciones en otros órganos como los pulmones, el cerebro y los riñones.

Comuníquese con su Médico Primario

Si usted es diagnosticado con hipertensión, podría beneficiarse del Programa de Alto Costo-Alta Necesidad, del Plan Vital.

Hablar con su proveedor de servicios de salud sobre sus necesidades, le ayudará a manejar adecuadamente

Referencias:

Medline Plus. Recuperado de

<https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html2020/08/27>

CDC. Recuperado de

<https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/diseaseandconditions/presion-arterial-alta.html2020/03/10>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado

en diciembre de 2021. ©First Medical Health Plan, Inc.