

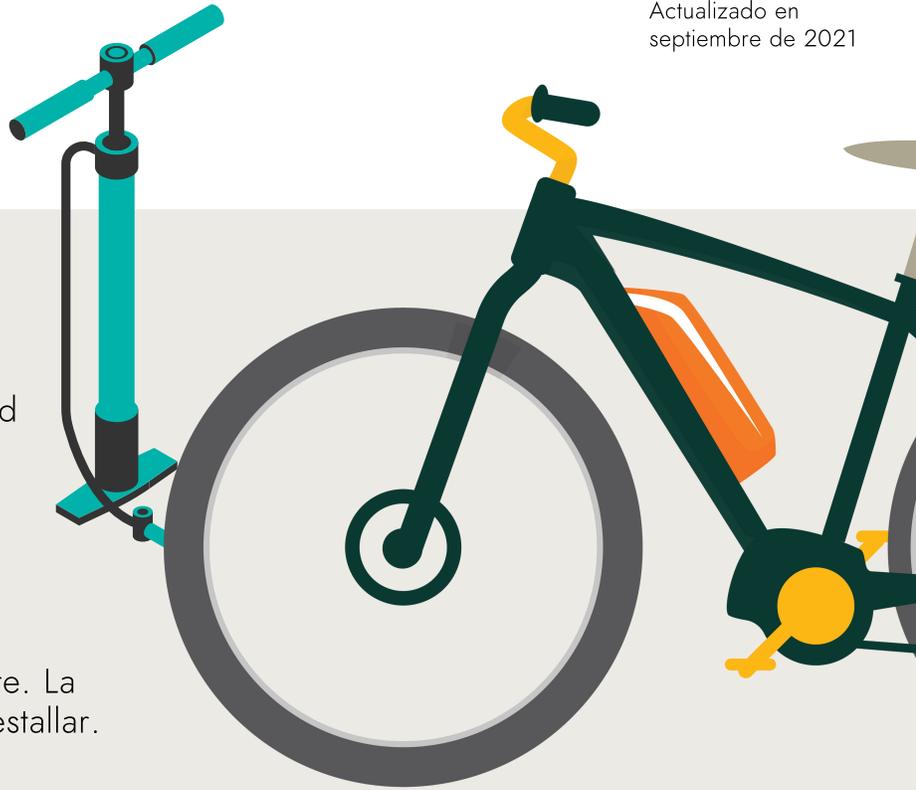


## ¿Qué es la hipertensión arterial?

### ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es una enfermedad en la que la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta. También se llama tensión arterial alta.

La hipertensión arterial es como inflar un neumático de bicicleta con demasiado aire. La gran fuerza en el interior puede hacerla estallar.



### ¿Por qué es importante tratar la hipertensión arterial?

Si no recibes tratamiento para tu hipertensión arterial, esta puede:



Dañar los vasos sanguíneos, el corazón y otros órganos: esto puede provocar graves problemas de salud, como un ataque al corazón, una enfermedad cardíaca, problemas renales o un accidente cerebrovascular



Tomar tiempo y dinero para tratar otros problemas de salud que conlleva

Por suerte, puedes reducir tu presión arterial:



Comiendo alimentos saludables



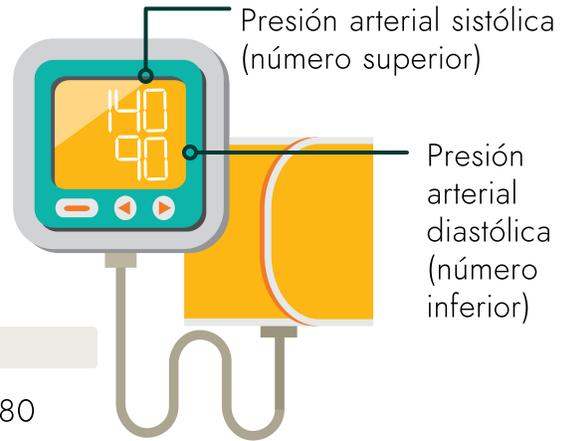
Mover el cuerpo durante 30 minutos cada día



Tomar cualquier medicamento que le recete su médico

## ¿Qué significan mis cifras de tensión arterial?

La hipertensión arterial no suele presentar síntomas, por lo que la única forma de saber si la tienes es utilizar una pulsera tensiómetro para obtener una lectura de la misma. Aprende lo que significan los números:



Nivel de presión arterial	Sistólica	Diastólica
✓ Normal	Menos de 120	Menos de 80
➔ Elevado	120 – 129	Menos de 80
! Alta – Nivel 1	130 – 139	80 – 89
! Alta – Nivel 2	140 o superior	90 o superior
! Alta – Crisis (emergencia)	Superior a 180	Superior a 120

Si te tomas la tensión arterial en casa, actúa si obtienes estas lecturas:

- ➔ Si tu lectura es Alta – Crisis (emergencia), tienes una emergencia y necesitas llamar al 911 ahora mismo
- ➔ Si tu lectura es Elevada o Alta Nivel 1 o 2, llama a Casa para programar una cita

## ¿Cómo puede ayudar Casa de Salud?



La Casa ofrece citas en persona o por telemedicina en días laborables, tardes y fines de semana.  
➔ Para concertar una cita, llama a Casa de Salud al 314-977-1250.



La Casa también puede darte recursos para aprender más.

➔ To learn about high blood pressure, visit: [casadesaludstl.org/resources](http://casadesaludstl.org/resources)

➔ Para saber más sobre la presión arterial alta, visita estos sitios web y en el cuadro de búsqueda, introduce tema que quieras, como “presión arterial alta”, “alimentación sana” o “estrés”:

- Asociación Americana del Corazón – [heart.org](http://heart.org)
- Mayo Clinic – [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org)



**CASA de SALUD**