

PRESIÓN ARTERIAL

¿Qué es y cómo puedes controlarla?



LECCIONES DE SALUD

HEART.ORG | 2025

© DERECHOS DE AUTOR 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC.,
UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS
LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

QUÉ HACEMOS

Apoyamos e invertimos en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas hace más de 100 años.

INVESTIGACIÓN FINANCIADA SOBRE MARCAPASOS Y DCI



Contribuimos al desarrollo de dispositivos de vanguardia, como marcapasos sin cables y desfibriladores portátiles.

DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RCP Y ESFUERZOS CONTINUOS



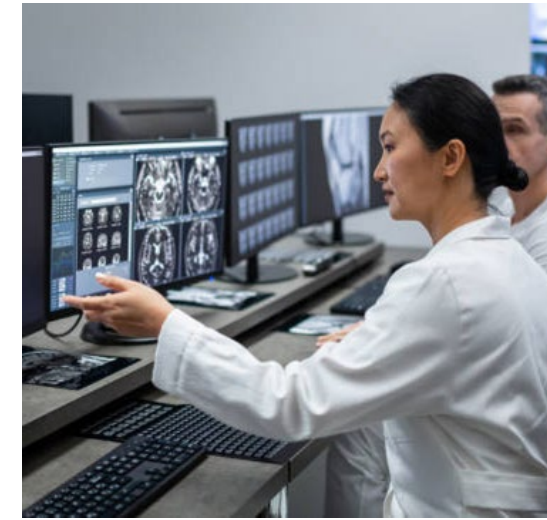
Elaboramos técnicas de RCP y DEA e impulsamos leyes para exigir el entrenamiento de RCP en escuelas y más DEA públicos para ayudar a salvar vidas.

FINANCIACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



Invertimos en investigaciones innovadoras que generaron tratamientos para salvar vidas e innovaciones en la atención cardiovascular.

FINANCIACIÓN DE LA INNOVACIÓN EN EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



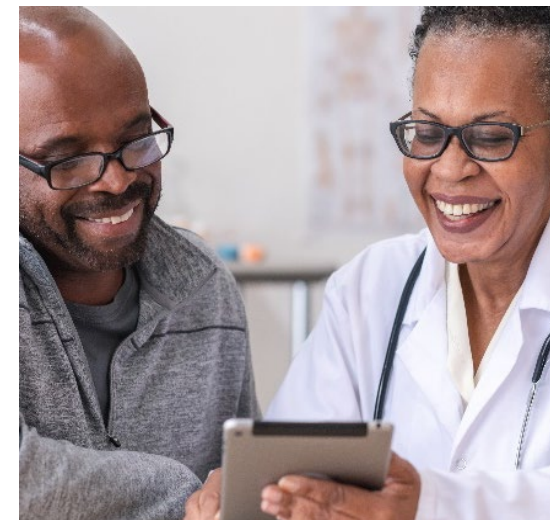
Promovemos técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, junto con biomarcadores para la detección de enfermedades cardíacas en etapas iniciales.

FINANCIACIÓN DE LA ATENCIÓN DE ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES

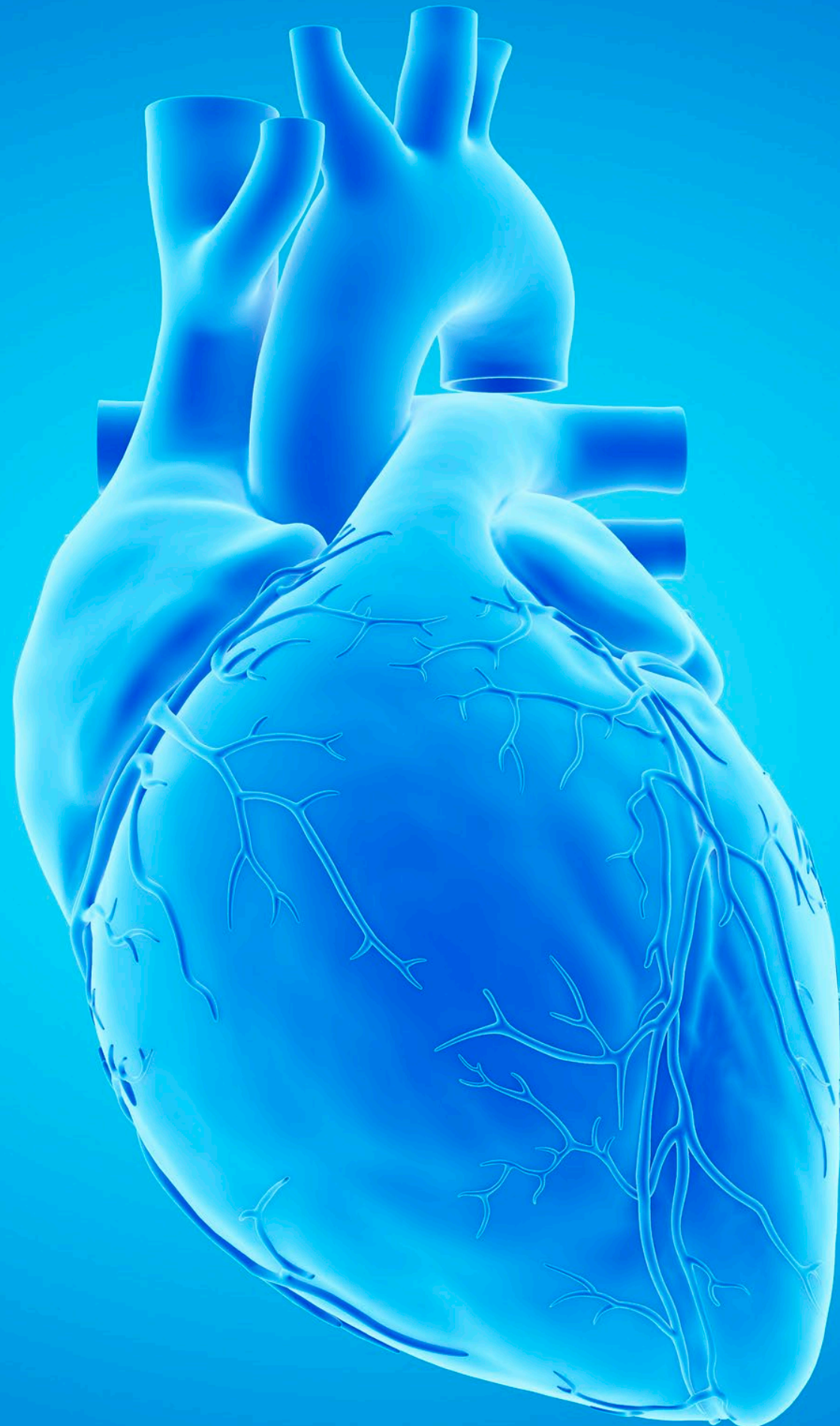


Financiamos investigaciones a fin de respaldar estrategias de intervención oportuna para pacientes con ataques o derrames cerebrales, lo cual mejoró en gran medida las tasas de supervivencia y los resultados de recuperación.

DESARROLLO DE PAUTAS E INVESTIGACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN



Actualizamos las pautas sobre la presión arterial con colaboradores para apoyar la detección y la atención iniciales. Financiamos investigaciones sobre las causas, la prevención y el tratamiento.



Enfermedad es cardíacas

Más de la mitad de las personas en los EE. UU. no saben que las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte.

Matan a más personas que cualquier otra causa, incluido el cáncer.



Salud Cardiovascular-Renal-Metabólica (CRM)

Tanto tu corazón como tus riñones y la manera en que el cuerpo crea y utiliza la energía (salud metabólica) tienen distintas funciones, pero juntas influyen en tu salud general.

Cuando un área de tu salud no funciona de manera correcta puede perjudicar a otras áreas.

Por ejemplo:

- La presión arterial alta puede dañar el corazón, aumentando el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- La presión arterial alta puede dañar los riñones con el tiempo, lo que potencialmente puede llevar a una enfermedad renal crónica.
- La presión arterial alta suele presentarse junto con la diabetes y la obesidad, lo que comúnmente empeora los problemas de salud cardiovascular-renal-metabólica (CRM) en conjunto.

La mayoría de las personas no saben lo estrechamente conectados que están estos problemas. Comprender y proteger estos tres sistemas puede mejorar la salud general y reducir el riesgo de que sufras enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral.



Lo que aprenderás

Presión arterial alta

- Lo que es
- Lo que la causa
- Cómo manejarla

No estás solo

Presión arterial alta



La presión arterial alta a menudo se conoce como el “asesino silencioso”, ya que no presenta síntomas claros.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufre de presión arterial alta.

Muchos ni siquiera saben que la tienen.

Estos son los grandes riesgos que ocasiona la presión arterial alta:



- Enfermedades cardíacas
- Insuficiencia cardíaca
- Fibrilación auricular
- Ataque o derrame cerebral
- Demencia
- Enfermedad renal crónica
- Pérdida de la visión
- Disfunción sexual

Qué es

Presión arterial



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre mientras se bombea contra las paredes de los vasos sanguíneos.

- 1** Cuando el corazón late, bombea sangre hacia los vasos sanguíneos.
- 2** Esto crea una presión contra las paredes de los vasos sanguíneos y hace que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo.
- 3** La presión arterial alta, también conocida como “hipertensión”, ocurre cuando esta presión es constantemente alta.

Significado de los números



Número superior = presión arterial sistólica

Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón late.

Número inferior = presión arterial diastólica

Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales mientras el corazón se encuentra en reposo entre latidos.

Hablemos sobre los factores de riesgo

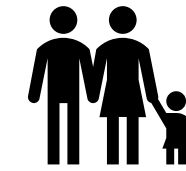
Los factores de riesgo son lo que puede aumentar las posibilidades que tienes de enfermarte o tener problemas cardíacos.



¿Cuáles son los elementos que **NO PUEDES** controlar que podrían afectar tu presión arterial?

Elementos que te ponen en riesgo

que NO se pueden cambiar o que son difíciles de controlar



Antecedentes familiares

Si tus padres tienen presión arterial alta, es posible que corras un mayor riesgo.



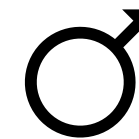
Raza/etnia

La presión arterial alta es más común en adultos de raza negra no hispanos.



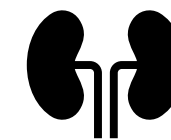
Edad

Cuanto mayor seas, mayor será el riesgo (aunque las personas jóvenes también pueden tener presión arterial alta).



Sexo

Los hombres corren mayor riesgo de presentar presión arterial alta hasta los 64 años. Desde los 65 años, las mujeres tienen más posibilidades de padecer presión arterial alta.



Enfermedad renal crónica

Hay una correlación entre los riñones y la salud cardiovascular.



Apnea del sueño obstructiva

Los episodios de apnea del sueño pueden causar un aumento en la presión arterial.

Hablemos sobre los factores de riesgo



¿Cuáles son los
elementos que
sí PUEDES controlar
que pueden afectar
tu presión arterial?

Elementos que te ponen en riesgo

qué se **PUEDEN** cambiar



EVITA/DEJA

- Alcohol (limitarlo lo más posible)
- Tabaquismo
- Regaliz negro
- Algunos medicamentos antiinflamatorios (por ejemplo, los AINE, como el ibuprofeno)
- Suplementos herbales, como la hierba de San Juan
- Drogas recreativas

LIMITA

- Cafeína
- Paracetamol
- Descongestionantes (úsalos durante el menor tiempo posible y evítalos en caso de presión arterial alta grave o no controlada)

CONTROLA

- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable
- Sedentarismo

Conoce tus niveles de **presión arterial**

La presión arterial alta es 130/80 o más

Categorías de presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

heart.org/bplevels (sitio web en inglés)

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF-950650 7/25

¿Cuándo debes llamar a tu profesional de cuidados de salud?

Hipertensión grave



Presión arterial alta sin síntomas = hipertensión grave

Si el valor es más alto que 180 en el caso de la sistólica/número de arriba y más alto que 120 de presión diastólica/número de abajo, debes llamar a tu profesional de cuidados de salud.

¿Cuándo llamar al 911 o a tu número de emergencia local?

Emergencia hipertensiva



**Presión arterial alta + síntomas =
emergencia hipertensiva**

Cualquier valor más alto que 180 de presión sistólica/número de arriba y más alto que 120 de presión diastólica/número de abajo que incluya síntomas como los siguientes:

- Dolor torácico
- Dificultad para respirar
- Dolor de espalda
- Entumecimiento
- Debilidad
- Cambios en la visión
- Dificultad para hablar

Debes llamar al 911 o a tu número de emergencia local de inmediato.

Maneras de medirte la presión arterial en casa



30 minutos antes:

- No fumes.
- No te ejercites.
- No tomes bebidas cafeinadas.
- No bebas alcohol.

Para obtener una medición precisa:

- Descansa durante al menos 5 minutos.
- No hables.
- Apoya el brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Siéntate derecho, con la espalda recta y apoyada.
- Mantén las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo.
- Usa un dispositivo debidamente validado.
- Coloca la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo.
- Envuélvelo sobre la piel, no sobre la ropa.

Cómo trabajar con tu profesional de cuidados de salud



Sigue el plan

Es fundamental que sigas el plan de medicación que te recomienda tu profesional de cuidados de salud.

Haz preguntas

Si te preocupan los efectos secundarios, habla con tu médico.

Medicamentos de venta libre

Habla sobre los medicamentos de venta libre con tu farmacéutico o médico. Los analgésicos o los descongestionantes pueden afectar la presión arterial.

Hipotensión

Cuando la presión arterial es demasiado baja



Síntomas de presión arterial baja constante

- Confusión
- Mareos
- Náuseas
- Desvanecimiento
- Fatiga
- Dolor de cuello o espalda
- Cefalea
- Visión borrosa
- Palpitaciones cardíacas, o sentir que el corazón se detiene, se agita o late demasiado fuerte o demasiado rápido

La presión arterial alta y el sexo

Desafíos para los hombres



- La disfunción eréctil es frecuente en hombres con presión arterial alta.
- Algunos medicamentos para la presión arterial alta también pueden causar disfunción eréctil.
- Ajustar los medicamentos, hacer cambios en el estilo de vida o incluir tratamientos para la disfunción eréctil pueden ser de ayuda.
- Habla con tu profesional de cuidados de salud acerca de las opciones.

La presión arterial alta y el sexo

Desafíos para las mujeres



- La presión arterial alta puede afectar la salud sexual de las mujeres. Puede estar relacionado con los cambios en la función de los vasos sanguíneos y otros factores de riesgo, como la edad y los cambios hormonales. Determinados medicamentos también pueden contribuir.
- Además, puede reducir el nivel de algo llamado “óxido de nitrógeno”, que ayuda a que los músculos se relajen.
- Habla con tu profesional de cuidados de salud si tienes inquietudes.

Embarazo

Prevención



Las mujeres que tienen presión arterial alta y estén planificando un embarazo o ya estén embarazadas deben hablar con su profesional de cuidados de salud y recibir asesoramiento sobre los beneficios de la aspirina para reducir el riesgo de preeclampsia.

Presión arterial alta

Algo clave que debes recordar



La presión arterial alta es la razón más frecuente por la cual las personas sufren enfermedades cardíacas, como enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, ataque o derrame cerebral, demencia, enfermedad renal crónica y mortalidad por cualquier causa.

La buena noticia es que se puede tratar e incluso prevenir si se toman decisiones saludables, como comer bien, mover el cuerpo y tomar medicamentos, en caso de que se receten.

Los profesionales de cuidados de salud quieren que la mayoría de los adultos con presión arterial alta mantengan su presión por debajo de 130 sobre 80. *Pueden tener distintos objetivos para personas que estén enfermas, sean mayores o estén embarazadas.*

Consulta con tu profesional de cuidados de salud si tienes preguntas.



Cómo cuidar el corazón y el cerebro

Cuatro números que debes conocer

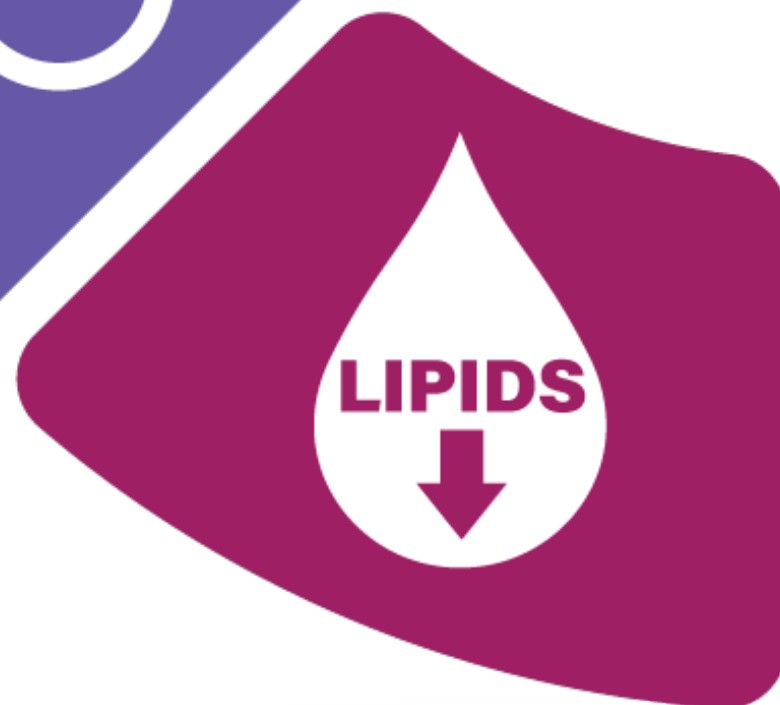
Presión arterial

Menor que 120/80 mmHg.



Lípidos en sangre

Menor que 130 mg/dl
de colesterol no HDL



Peso saludable

Un índice de masa
corporal inferior a 25



Azúcar en sangre

No tener antecedentes
de diabetes y de glucemia
en ayunas inferior a 100 mg/dl
(o hemoglobina A1c < 5.7)



Cuatro hábitos saludables que puedes tener

Cantidad de sueño adecuada

Dormir entre 7 y 9 horas por noche



Dieta Saludable

Llevar una dieta DASH
o mediterránea



No fumar
ni vapear



Actividad física

Realizar 150 minutos o más
de actividad física moderada o
de mayor intensidad por semana



Hablemos de tabaco y nicotina



¿Qué opción representa un riesgo si fumas?

- Enfermedades cardíacas
- Ataque o derrame cerebral
- Diabetes
- Cáncer
- Depresión y ansiedad
- Envejecimiento prematuro
- ✓ Todas las anteriores

Dejar el tabaco o la nicotina



Habla con tu profesional de cuidados de salud

Puede acompañarte en tu plan y sugerir medicamentos que puedan ayudarte a dejar de fumar.

Establece un día para dejar el tabaco

Elige un día en la próxima semana.

¿Dejar de una vez o de forma gradual?

Decide si quieres dejar de una vez o empezar a reducir el consumo.

Prepárate

Ten a mano refrigerios saludables y planea formas divertidas de ocupar el tiempo cuando sientas la necesidad de fumar.

Hablemos sobre el sueño



¿Cuántas horas
duermes?

Dormir lo suficiente

Intenta dormir entre 7 y 9 horas cada noche



Atenúa las luces

Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse.



Establece una rutina

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.

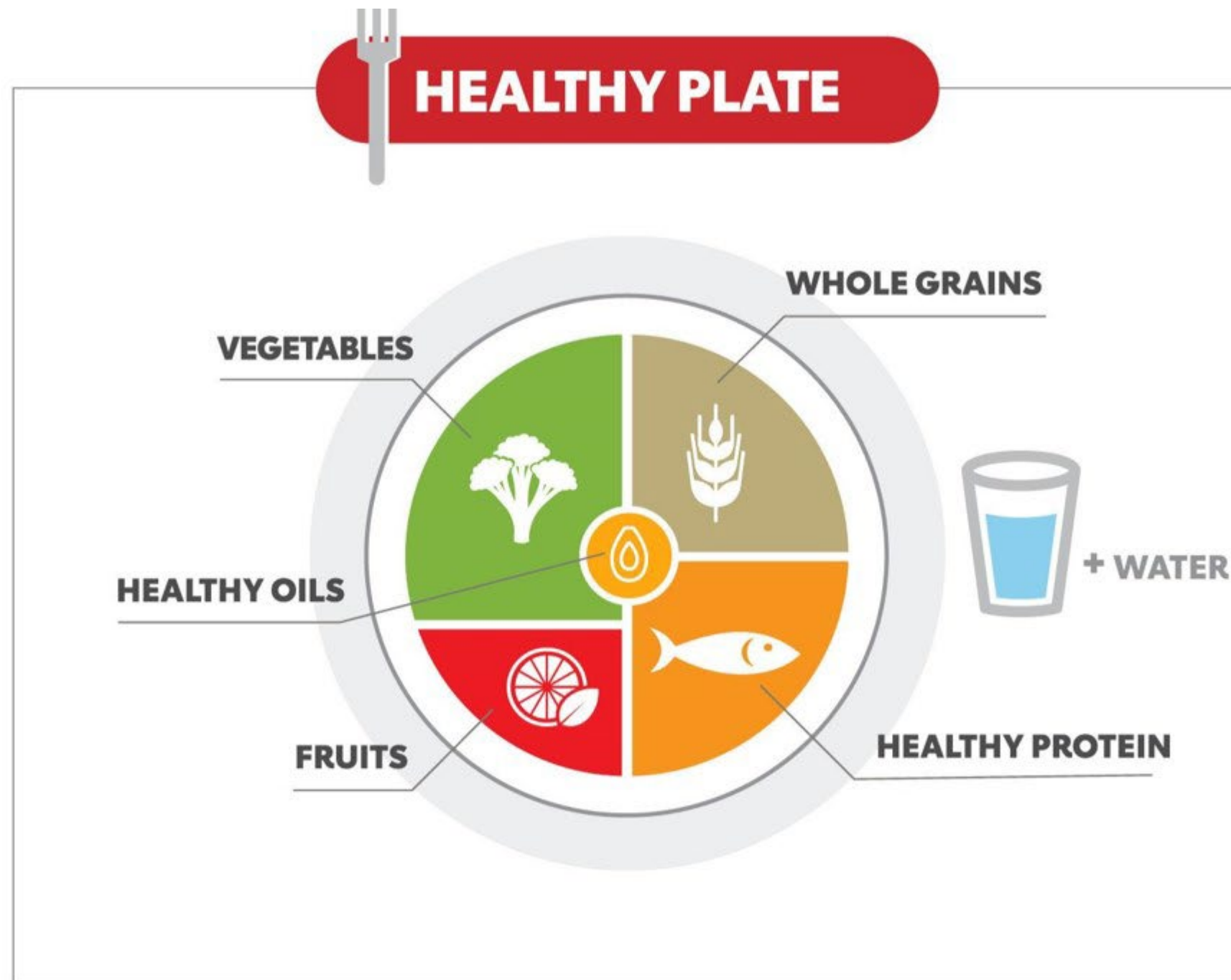
Dormir mejor puede mejorar la función cerebral y el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mucho más.

Hablemos sobre alimentos



¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

Cómo seguir una dieta saludable



ARMA UN PLATO SALUDABLE

- ½ de frutas y verduras
- ¼ de cereales integrales, como arroz integral
- ¼ de proteína, como frijoles, pollo sin piel o pescado



REDUCE EL CONSUMO DE SAL

La verdad acerca de la sal



El sodio es parte de la sal. Lo ideal es que no consumas más de 2/3 de cucharadita de sal en total al día.

Cuando ingieres demasiado sodio, tu cuerpo retiene más agua para equilibrarlo. De este modo, se añade más líquido a los vasos sanguíneos, por lo cual sube la presión arterial y el corazón debe esforzarse más.

El sodio en exceso también puede reducir los efectos de algunos medicamentos para la presión arterial.

Sustitutos de sal enriquecidos con potasio



Los sustitutos de la sal enriquecidos con potasio pueden ayudar a las personas adultas a prevenir o tratar la presión arterial alta, en especial a quienes usan la sal principalmente para cocinar o saborizar en casa.

No obstante, se requiere un monitoreo adicional para pacientes con enfermedad renal crónica o que toman medicamentos que reducen la excreción de potasio.

Hablemos sobre el ejercicio



¿Qué es la actividad
moderada o la
actividad intensa?

El objetivo es moverse más



La actividad moderada puede incluir caminar, bailar, practicar jardinería e incluso limpiar la casa.

La actividad intensa puede incluir correr, nadar, andar en bicicleta y saltar la cuerda.

¡El objetivo es que tu corazón lata!

Intenta hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa cada semana.

Cómo ser más activo



¡El ejercicio es fantástico para el cerebro!

Mover el cuerpo con regularidad puede hacer que te sientas más feliz y con menos estrés, y ayuda a la memoria.

Empieza de a poco

Comienza con una camina alrededor de la manzana en el almuerzo o después de comer, para ayudar a desestresarte. Cada vez haz un poco más hasta que se vuelva un hábito.

Cambia tu mentalidad

¡No todo es el gimnasio! Jugar con los niños, bailar, practicar jardinería y caminar en el centro comercial también cuenta.

Otras ideas de movimiento



Para adultos con o sin presión arterial alta, además de cambios en el estilo de vida y medicamentos, estas opciones son otras formas de control del estrés que pueden ayudar a prevenir o tratar la presión arterial alta:

- Técnicas de control de la respiración
- Yoga
- Meditación trascendental

No lo olvides

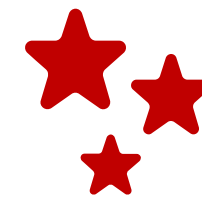


1. Controlar tu presión arterial es la mejor manera de mantener el corazón y el cerebro saludables.
2. La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas.
3. Habla con tu profesional de cuidados de salud si tienes algún factor de riesgo.
4. La presión arterial normal es menor que 120/80.
5. Tienes el poder de comenzar a hacer pequeños cambios hoy.

Comprométete



Contrólate la presión arterial



¿Qué pequeño cambio vas a empezar esta semana?

- Caminar después de la cena
- Establecer una alarma para irte a dormir
- Añadir una porción de verduras

Mantente en contacto



Síguenos en **@AmericanHeart** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

