

Hipertensión (presión arterial alta)

Clear Health Alliance cuenta con un programa de administración de cuidados para la hipertensión. Este programa lo ayudará a conocer y a controlar mejor la hipertensión. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

Aprender a vivir con hipertensión

La hipertensión también se conoce como presión arterial alta. Es la medida de la fuerza que se ejerce contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre por todo el cuerpo.

Queremos que sepa que puede controlar la presión arterial alta. Algunos pasos, como los siguientes, pueden hacer una gran diferencia:

- Comer menos sal
- Ingerir menos grasa en su dieta
- Tomar sus medicamentos de forma correcta

Compartiremos con su doctor la información sobre su afección y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede informarle cómo controlar mejor la hipertensión.

Cosas que debe saber:

- La mayor parte del tiempo, la hipertensión no presenta síntomas. Por eso se la ha denominado el asesino silencioso.
- Cuando la presión arterial está demasiado alta, comienza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
- Si no se trata, la presión arterial puede provocar problemas de salud graves tales como enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y renal.
- Es posible que su doctor quiera hacer pruebas para ver el estado de su presión arterial.

Consejos para controlar su hipertensión:

- Su doctor puede pedirle que se mida la presión arterial en casa. Su doctor o un enfermero puede enseñarle a tomarse correctamente la presión arterial.

- Trabaje con su administrador de casos para aprender acerca del control en el hogar.
- Aprenda el significado de los valores de la presión arterial.
 1. Los valores de la presión arterial tienen dos números.
 2. El primer número es la presión sistólica, por ejemplo, el 120 en 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
 3. El segundo número es la presión diastólica, por ejemplo, el 80 en 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
- Los adultos saludables deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
- La hipertensión o la presión arterial alta es de 140/90 o mayor.
- Debería medirse la presión arterial con regularidad.
- Su doctor controlará su presión arterial durante los chequeos y las visitas de control.
- Reconozca los signos que indican que su hipertensión está empeorando.
 1. Quizás no presente otros signos además de los valores anormales de la presión arterial.
 2. Pregúntele a su doctor cuándo debería recibir atención médica para la presión arterial alta.
 3. Si su presión arterial es de 140/90 o el doble o más de ese valor, llame a su doctor.
 4. Algunas personas pueden tener problemas graves debido a la presión arterial alta, tales como:
 - Migraña
 - Problemas de la vista
 - Descompostura (náuseas)
 - Vómitos

Estos pueden ser causados por una presión arterial alta peligrosa denominada hipertensión arterial maligna. También se la conoce como crisis hipertensiva. Se trata de una emergencia médica. **Debe conseguir asistencia médica de inmediato.**
- 5. Llame a su doctor inmediatamente si tiene dolor de cabeza u otros síntomas que podrían ser ocasionados por la hipertensión.

Cómo tomar su medicación para la hipertensión:

Es posible que deba tomar medicamentos que disminuyen la presión arterial alta.

- Los medicamentos que se recetan son distintos para cada persona. Su doctor trabajará con usted para encontrar los medicamentos adecuados.
- Si no toma los medicamentos como se lo indicó su doctor, es posible que no tengan la misma eficacia. Se recomienda tomar los medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.

- No tome medicamentos de venta libre, como medicamentos para el resfrío y plantas medicinales, sin hablarlo con su doctor. Pueden impedir que los medicamentos actúen como corresponde.
- Consulte con su doctor si cree que tiene efectos secundarios por su medicamento.

Maneras de mejorar o controlar la hipertensión:

- No fume. Dejar de fumar puede marcar una gran diferencia para controlar la presión arterial. Contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Establezca objetivos a corto y largo plazo. Podemos ayudarlo a hacer cambios saludables gradualmente para mejorar su hipertensión.
- Adelgace si tiene sobrepeso. Incluso unas pocas libras pueden marcar la diferencia. Podemos ayudarlo a cambiar su alimentación para que se adapte a su vida.
- Consulte con su doctor acerca de la cantidad de sal o sodio que debe tener su dieta.
- Colóquese una vacuna contra la influenza todos los años. Pregúntele a su doctor si también debería colocarse la vacuna contra la neumonía.

Apoyo para ayudarlo a controlar la hipertensión:

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador sobre su hipertensión.
- Podemos asistirlo con la búsqueda de programas y recursos comunitarios en su zona.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
 1. Haga todas las preguntas que tenga sobre la hipertensión. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
 2. Siga las recomendaciones de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
 3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

Más información útil:

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.](#)
- [Medline Plus](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)

- [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre \(National Heart, Lung & Blood Institute\)](#)

Fuentes:

*Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

¿Qué es la aterosclerosis?

nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis. Último acceso el 8 de noviembre de 2013.

*Asociación Americana del Corazón

heart.org/HEARTORG

*Publicación: Guía para bajar la presión arterial

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf. Último acceso el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma segura

healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely. Último acceso el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.