

# Presión arterial alta (hipertensión)

## ¿Qué es la hipertensión?

La presión arterial alta, o hipertensión, rara vez tiene síntomas perceptibles. Pero si no se trata, aumenta el riesgo de problemas graves, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

La presión arterial se registra con 2 números. La presión sistólica (número más alto) es la fuerza con la que su corazón bombea sangre alrededor de su cuerpo y la presión diastólica (número más bajo) es la resistencia al flujo de sangre en los vasos sanguíneos.

Ambos se miden en milímetros de mercurio (mmHg).

Como guía general:

- Se considera que la presión arterial alta es de 140/90 mmHg (o un promedio de 135/85 mmHg en el hogar) o 150/90 mmHg (o un promedio de 145/85 mmHg en el hogar) si tiene más de 80 años.
- Por lo general, se considera que la presión arterial ideal está entre 90/60 mmHg y 120/80 mmHg, mientras que el objetivo para mayores de 80 años es inferior a 150/90 mmHg (o 145/85 mmHg en casa)

Las lecturas de presión arterial entre 120/80 mmHg y 140/90 mmHg podrían significar que corre el riesgo de desarrollar presión arterial alta si no toma medidas para mantenerla bajo control.

La presión arterial de todos será ligeramente diferente. Lo que se considera bajo o alto para usted puede ser normal para otra persona.

## ¿Qué causa la hipertensión?

Si bien la causa de la presión arterial alta en la mayoría de las personas sigue sin estar clara, la inactividad, la mala alimentación, la obesidad, la edad avanzada y la genética pueden contribuir al desarrollo de la hipertensión. Algunos medicamentos también pueden aumentar su presión arterial. Si no está seguro acerca de alguno de sus medicamentos actuales, hable con su médico de cabecera.

La presión arterial alta a menudo se puede prevenir o reducir comiendo saludablemente, manteniendo un peso saludable, haciendo ejercicio regularmente, bebiendo alcohol y cafeína con moderación y no fumando.

## Tratamiento de la hipertensión

Los cambios simples en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la presión arterial alta, aunque es posible que algunas personas también necesiten tomar medicamentos. Su médico

de cabecera puede aconsejarle sobre los cambios que puede realizar en su estilo de vida y analizar si cree que se beneficiaría de los medicamentos.

## Referencias

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>