

# HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)



## WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE?

Blood pressure is the force of blood pushing against blood vessel walls. Blood pressure is written in two numbers: 120/80. The top number (systolic) is the amount of pressure with which blood flows through vessel walls when the heart beats. The bottom number (diastolic) is the amount of pressure of blood flow when the heart rests between beats. About 80 million Americans over the age of 20, 1 in 3 adults, have high blood pressure and many don't even know it.

For adults, a normal blood pressure is considered less than 120/80. **High blood pressure** is diagnosed when you consistently have an elevated blood pressure of 130/80 or higher.

## WARNING SIGNS

High blood pressure usually has no signs or symptoms, and that's why it's so dangerous. A few people may have headaches, shortness of breath or nosebleeds, but these aren't specific and usually don't occur until high blood pressure has reached an advanced stage.

## WHAT ARE SOME RISK FACTORS?



## MANAGEMENT

Work with your healthcare team (doctor, nutritionist, pharmacist, family) to make a plan that helps you reach your goals.

- Eat healthy meals low in saturated fat, trans fat, sodium (salt) and added sugars
- Reach and maintain a healthy weight
- Do not smoke
- Limit alcohol to no more than one drink per day for women or two drinks a day for men
- Be active, aim for at least 30 minutes of moderate-intensity exercise 5 times a week
- Check your blood pressure regularly and know what your blood pressure should be
- If needed, take medication the way your doctor recommends

## COMPLICATIONS

If left untreated, high blood pressure can lead to kidney failure, stroke, heart failure, blindness, peripheral artery disease and heart attacks.

ADAPTED FROM: AMERICAN HEART ASSOCIATION, FDA, MAYO CLINIC



# PRESION ARTERIAL ALTA (HIPERTENSION)



## ¿QUÉ ES LA ALTA PRESIÓN?

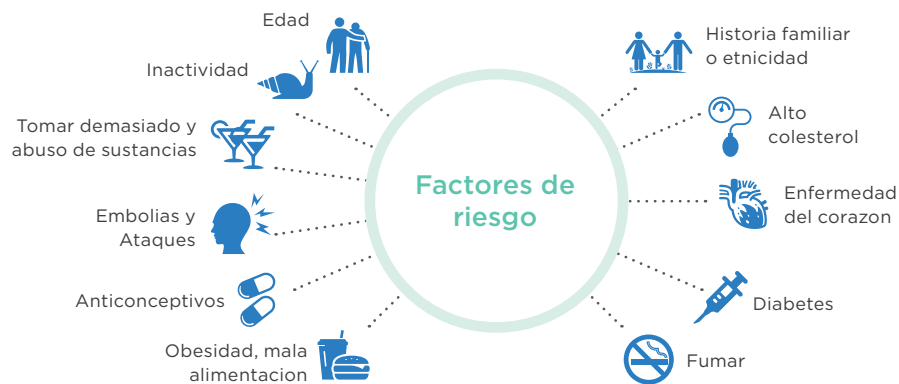
La presión sanguínea es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes sanguíneas. La presión arterial se escribe usando dos números, 120/80. El primer número (o el de arriba), se llama sistólico y mide la presión con la que la sangre fluye a través de las arterias cuando el corazón late. El segundo número (o el número de abajo), se llama diastólico y mide la presión con la que la sangre fluye a través de las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos. Aproximadamente 80 millones de americanos mayores de 20 años, 1 de 3 adultos, tienen alta presión y muchos no lo saben.

Para adultos, una presión arterial normal debe de medir menos de 120/80. La alta presión se diagnostica cuando consistentemente tenemos una presión elevada de 130/80 o más.

## SEÑALES DE RIESGO

La alta presión usualmente no tiene señales o síntomas y por eso es muy peligrosa. Algunas personas pueden sufrir de dolores de cabeza, dificultad al respirar, sangramientos nasales, pero estos no son específicos y usualmente no ocurren hasta que su alta presión está en una etapa avanzada.

## ¿CUÁLES SON ALGUNOS FACTORES DE RIESGO?



## COMO CONTROLAR

Hable con su equipo de cuidado (doctor, nutriólogo, farmacéutico, familia) para crear un plan que le pueda ayudar a mantener niveles normales de presión arterial.

- Coma alimentos saludables bajos en grasa saturada y trans, sodio y azúcares
- Mantengan un peso saludable
- No fume
- Limite su consumo de alcohol a no más de una bebida al día para mujeres o dos bebidas al día para hombres
- Sea activo, trate de hacer 30 minutos de actividad moderada por lo menos 5 días a la semana
- Cheque su presión arterial regularmente y conozca cuales son los números normales
- Si es necesario, tome medicamento como se lo recomiende su doctor

## COMPLICACIONES

Si la alta presión no se trata puede causar insuficiencia renal, derrames, condiciones del corazón, ceguera, y ataques al corazón.

ADAPTED FROM: AMERICAN HEART ASSOCIATION, FDA, MAYO CLINIC

