

## **Vital Signs – Presión arterial alta** **(Vital Signs – High Blood Pressure)**

El 4 de septiembre del 2012, los CDC publicaron la edición 25 del informe Vital Signs, que es un llamado mensual a la acción con respecto a un tema de salud pública importante para la comunidad. El informe de este mes se concentra en el control de la presión arterial.

En los Estados Unidos, casi un tercio de la población adulta, o aproximadamente 67 millones de personas, tiene presión arterial alta. De estas personas, más de la mitad no la tiene bajo control.

La presión arterial alta hace que usted tenga una probabilidad cuatro veces mayor de morir por un accidente cerebrovascular...Y tres veces mayor de morir por una enfermedad cardíaca.

¿Qué es la presión arterial alta y cómo mejoramos el control? La presión arterial es normal cuando su presión SISTÓLICA, o el número de arriba, es 120 o menos, y su presión DIASTÓLICA, o el número de abajo, es 80 o menos. Si su presión está por debajo de esos niveles, ¡siga con sus buenos hábitos de salud!

Si su presión arterial es de 120 a 139 sobre 80 a 89, la debe vigilar cuidadosamente y hacer cambios saludables en su estilo de vida. Si su presión es de 140 sobre 90 o mayor, y todavía no está recibiendo tratamiento para la presión arterial alta, busque atención médica. Si está bajo tratamiento, asegúrese de tomarse los medicamentos recetados.

Pídale a su proveedor de atención médica que le revise la presión durante las consultas o si quiere hacerlo usted mismo compre un tensiómetro. También puede revisarse la presión sin costo alguno en muchas estaciones de bomberos y farmacias.

La presión arterial alta da muy pocas señales de advertencia. No espere a que sea muy tarde para controlar su presión. Mídase la presión arterial con regularidad.

Pídale a su proveedor de atención médica o farmaceuta información sobre la presión arterial y conozca las señales de advertencia. Manténgase activo físicamente; si fuma, busque ayuda para dejar de fumar; adopte otros hábitos buenos para la salud y tómese los medicamentos según las instrucciones.

La presión arterial alta se puede controlar.