



# Sobre la Hipertensión Arterial

Las decisiones saludables son claves para ayudar a controlar la hipertensión arterial. Inclusive, aunque su doctor le haya dado medicamentos, usted puede tomar muchas medidas en su hogar que contribuyan a disminuir su presión arterial y reducir su riesgo. Algunas personas hasta toman menos medicamentos después de hacer esos cambios.

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la cual la circulación sanguínea empuja contra las paredes de sus arterias. La presión arterial alta es 140 sobre 90 ó superior.

Cuando la presión arterial está alta, el cuerpo y algunos de sus órganos empiezan a dañarse; puede conducir a un ataque cardíaco, un derrame cerebral, y otros problemas. A la hipertensión arterial se le llama el asesino silencioso. Algunas personas no sienten ningún síntoma de daño.

## ¿Qué hace que la presión arterial sea alta?

La hipertensión arterial puede derivarse del exceso de sobrepeso, que se consuma demasiado alcohol, se ingiera demasiada sal y por envejecimiento. Los antecedentes familiares también pueden ser una razón.

## ¿Cuáles son los signos?

La hipertensión arterial no tiene signos; cuando está muy elevada puede provocar dolores de cabeza, problemas de visión, náuseas y vómitos.

## ¿Cómo se detecta?

La presión arterial alta es de 140/90 ó superior. Los adultos deben tener una presión arterial inferior a 120/80. Muchas personas se hallan en un plano medio, a lo que se le denomina pre-hipertensión. La persona que esté en ese plano necesita hacer cambios en su estilo de vida para disminuir la presión arterial y ayudar a prevenir o retardar la hipertensión arterial. Su médico tiene que confirmar que usted tiene hipertensión arterial; se le debe tomar la presión en tres o más días por separado.

## ¿Cómo es el tratamiento?

El tratamiento depende de cuan alta sea su presión arterial y si usted padece de otros problemas de salud.

## ¿Qué puede hacerse para prevenir la hipertensión arterial?

Realizar cambios puede ayudarle a evitar padecer de hipertensión arterial. Usted puede:

- Mantener un peso saludable o perder peso extra.
- Comer alimentos saludables para el corazón.
- Ingerir menos sal y menos alimentos salados.

- Hacer ejercicios con frecuencia
- Limitar el alcohol a dos tragos al día para los hombres. Un trago al día para las mujeres.

*Para obtener más información sobre Magellan Complete Care por favor llámenos a nuestro número gratuito al 800-327-8613 o al 800-424-1694 (solo TTY). O usted puede llamar a los Consejeros de Opciones de Medicaid de la Florida al 877-711-3662 o al 866-467-4970 (solo TTY).*

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*