

Lo que las mujeres deben saber sobre la presión arterial alta

Conservar un corazón sano es importante para la salud de la mujer. Esto es especialmente así cuando hablamos de la hipertensión, también conocida como presión arterial alta. Este problema médico se produce cuando la fuerza con que la sangre fluye por los vasos sanguíneos es mayor de lo que debiera. Cuando la presión arterial alta no se controla debidamente, puede provocar ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia cardíaca. Aunque cualquiera puede tener la presión arterial alta, las mujeres pueden tomar algunas medidas para prevenir o controlar este problema.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Entre los factores que aumentan el riesgo de sufrir presión arterial alta figuran:

- Los niveles altos de colesterol
- Los niveles altos de azúcar en la sangre
- El exceso de peso u obesidad
- La falta de ejercicio
- Una dieta consistente en alimentos con un alto contenido en sal
- El consumo excesivo de alcohol
- El consumo de tabaco

Las mujeres también deben tener en cuenta que el embarazo, los anticonceptivos y la menopausia pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión. Durante el embarazo, la presión arterial alta es peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Por eso es tan importante conocer estos factores de riesgo.



¿Cuáles son los síntomas?

Uno de cada tres adultos tiene la presión arterial alta. Muchas personas no presentan ningún síntoma y ni siquiera saben que tienen este problema. Si no se hace nada al respecto, la presión arterial puede provocar graves y serios problemas de salud. Por eso es importante que su proveedor médico compruebe su presión arterial periódicamente.



¿Qué puede hacer usted al respecto?

Hable con su proveedor médico para saber si tiene este problema o corre el riesgo de tenerlo.

También puede tomar las siguientes medidas para mejorar su salud cardíaca:

- **Haga ejercicio.** Haga 30 minutos de ejercicio aeróbico al menos cinco veces a la semana. Basta con salir a dar un simple paseo.
- **Coma sano.** Coma alimentos con bajo contenido en sal y grasa y reduzca la cantidad de sal que consume a diario.
- **Evite engordar.** El exceso de peso aumenta el riesgo de contraer muchas enfermedades.
- **Deje de fumar.** El consumo de tabaco está relacionado con varios problemas de salud, pero dejarlo no siempre es fácil. Llame a la línea gratuita para dejar de fumar en Texas al 877-937-7848 (877-YES-QUIT) para recibir asesoramiento personalizado y servicios de apoyo gratuitos y confidenciales.

Antes de empezar un nuevo programa de ejercicio físico o una dieta, hable con su proveedor médico.

Para obtener más información sobre los servicios y pruebas médicas disponibles para la presión arterial, visite HealthyTexasWomen.org/es.