

# Vida Saludable para Personas de Edad: Presión Sanguínea Alta<sup>1</sup>

Leigh Ann Martin<sup>2</sup>



## ¿Qué es presión sanguínea alta?

La presión sanguínea alta se da cuando hay más presión de la deseada en los vasos sanguíneos. Esto requiere más esfuerzo para el corazón. La presión sanguínea alta también se conoce como hipertensión. Aproximadamente 50 millones de americanos padecen de hipertensión. Muchos ni siquiera se dan cuenta de que tienen un problema.

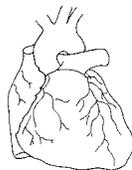
### La hipertensión puede causar:

- ◆ Aterosclerosis (estrechamiento y endurecimiento de los vasos sanguíneos)
- ◆ Ataque cardíaco
- ◆ Derrame cerebral
- ◆ Fallos renales
- ◆ Daño a los ojos

### ¿Tengo riesgo?

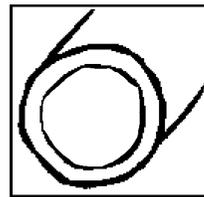
Usted tiene mayor riesgo de padecer hipertensión si usted:

- ◆ es de origen afroamericano.
- ◆ es un varón.
- ◆ tiene 45 o más años de edad.
- ◆ consume una dieta alta en sal.
- ◆ tiene sobrepeso.
- ◆ tuvo un padre que padeció de hipertensión.
- ◆ bebe cantidades altas de alcohol.
- ◆ no se mantiene activo físicamente.



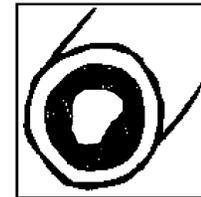
### A Vista de Lupa:

Arteria Saludable



La sangre fluye libremente.

Arteria con Aterosclerosis



La sangre fluye bajo mayor presión.

### Hágase Revisar la Presión:

Su médico puede detectar y controlar la hipertensión si usted se revisa la presión sanguínea regularmente. Visite a un profesional de la salud por lo menos una vez al año para que le revise la presión sanguínea. El registro "Anote su Presión Sanguínea" de ENAFS puede ayudarle a documentar su presión sanguínea para mantener informado a su médico.

1. This document, FCS8599-Span, is one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Leigh Ann Martin, MS, former ENAFS project coordinator, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N. Translated by Paulina Wittkowsky, MS, RD, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, former FNP curriculum coordinator, University of Florida.