

#50 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

La Presión Alta

¡Está en sus manos!

Para controlarla
tiene que conocerla



La presión alta (hipertensión) puede matarle

Si no se trata, la presión alta puede causar:

- Enfermedades del corazón.
- Derrame cerebral.
- Ataques cardíacos e insuficiencia cardíaca.
- Problemas con las venas y la circulación.
- Enfermedades del riñón.
- Problemas de visión (reducción en la visión, ceguera).
- Disfunción sexual.
- Muerte prematura.



Conozca sus cifras

- Cerca de 3 de cada 10 neoyorquinos adultos han sido diagnosticados con presión alta. Cientos de miles más la tienen *pero no lo saben*.
 - Las personas de raza negra tienen más probabilidad de tener presión alta que otros grupos.
 - Más de la mitad de las personas de 65 años y mayores tienen presión alta.
- Ya que generalmente no existen síntomas, la única manera de saber que usted tiene presión alta es haciéndose un chequeo regularmente.



Controle su propia presión arterial

- Muchas farmacias tienen máquinas que usted puede usar gratis para tomar su presión arterial.
- Los monitores para presión arterial en el hogar son precisos y fáciles de usar. Puede comprarlos en la mayoría de farmacias y otros almacenes.
- Llame al 311 para solicitar un 'Registro de la presión arterial' (blood pressure tracking card) y téngala a mano para apuntar sus medidas diarias o semanales.
- Lleve esa tarjeta siempre que visite a un proveedor de salud.



Más información

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: nyc.gov/heart o llame al 311 y pregunte por información sobre 'blood pressure' (presión arterial)
- Asociación Cardíaca Americana (American Heart Association): www.americanheart.org o al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov/heartdisease
- Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health): www.nhlbi.nih.gov/hbp
- Herramienta para evaluar su riesgo de enfermedad cardíaca: www.yourdiseaserisk.harvard.edu

**LLAME AL
311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a: healthcm1@health.nyc.gov

Evite y controle la presión arterial alta

Los cambios saludables en el estilo de vida pueden hacer una gran diferencia.

Si fuma, deje de hacerlo ahora.

- Si tiene presión alta y fuma, su riesgo de un ataque cardíaco es más del doble.
- Para asistencia gratuita para dejar de fumar, llame al 311 y pregunte por la Línea de Información para Dejar de Fumar (Smokers' Quitline).

Siga un plan de alimentación saludable para el corazón y limite la sal.

- Limite el consumo de sal (sodio) en su dieta.
- Coma más frutas, verduras y granos enteros.
- escoja productos lácteos bajos en grasa y carne magra y pescado.
- Limite el consumo de alcohol.

Llame al 311 para una copia gratis



¡Muévase!

- Haga al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada (como una caminata rápida) al menos 5 días a la semana.
- Si tiene sobrepeso, perder tan poco como 10 libras puede disminuir su presión arterial.

Tome todos los medicamentos que su médico le receta.

- Cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes, las medicinas para bajar la presión arterial son seguras y eficaces.
- Su médico puede recetarle uno o más medicamentos.
- Algunas personas dejan de tomar su medicina u omiten dosis porque:

- No se sienten enfermos, o
- Temen que no puedan pagarla, o
- Se preocupan por los efectos secundarios.

- Su médico puede ayudarle con estos problemas, así que ¡no deje de tomar su medicina! Llame a su médico para encontrar una solución.
- Pregúntele a su médico si tomar aspirina en dosis bajas puede ayudarle a reducir su probabilidad de ataque cardíaco o derrame cerebral.





Conozca sus cifras

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias.

La presión arterial se mide con 2 números. Se escribe con un número sobre el otro, como:

115 = **Sistólica** = el corazón bombea la sangre

75 = **Diastólica** = el corazón se relaja

Niveles de presión arterial

	Optima La meta para la mayoría de las personas*	Pre-hipertensión En camino hacia presión alta	Hipertensión Presión alta
Sistólica <i>Número superior</i>	Por debajo de 120	120 hasta 139	140 o más alto
	Y	O	O
Diastólica <i>Número inferior</i>	Por debajo de 80	80 hasta 89	90 o más alto

Tanto la cifra sistólica (*superior*) como la diastólica (*inferior*) son importantes. Cuando cualquiera de los números es demasiado alto, la categoría cambia. *Por ejemplo:* Si su presión arterial es 119/92, tiene presión alta debido a que el número inferior es demasiado alto (aunque el número superior esté bien).

* Si tiene diabetes o enfermedad crónica del riñón, la meta para su presión arterial debe ser por debajo de 130/80.

Hipertensión = Presión arterial alta = ¡Tome acción ahora!

VOLUMEN 6, NÚMERO 4



Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#50 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Asociado
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Elizabeth Szaluta, M.P.H., Gerente de Proyecto Editorial
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:

División de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades
(Division of Health Promotion and Disease Prevention),
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas



¡Está en sus manos!

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en 170 idiomas.