American Heart Association®
Healthy for Good™

CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta (hipertensión) puede dañar la salud cardíaca y cerebral y, normalmente, no presenta síntomas. Daña los vasos sanguíneos y puede provocar problemas de salud graves. Puede causar otros problemas de salud, como ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales, demencia, insuficiencia cardíaca, enfermedad/insuficiencia renal y pérdida de la visión. Incluso puede derivar en disfunción eréctil en los hombres y disminución de la excitación sexual en las mujeres.

COMPRENSIÓN DE LAS LECTURAS

La presión arterial suele registrarse en dos cifras, escritas como una proporción de la siguiente forma:



117 / 76

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

SISTÓLICA

La cifra de arriba, la más alta de las dos, indica la presión en las arterias cuando el corazón late (cuando el músculo cardíaco se contrae).

DIASTÓLICA

La cifra de abajo, la más baja de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (cifra de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (cifra de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

CONTROLA TUS NIVELES



Puedes hacer un seguimiento de tu presión arterial en casa con un dispositivo de presión arterial validado. En algunas farmacias, clínicas de salud y estaciones de bomberos, cuentan con puntos de monitoreo. Un profesional de la salud debe confirmar un diagnóstico de presión arterial alta.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. WF-1021742 8/25

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

COME DE FORMA INTELIGENTE

Reduce tu consumo de sodio, grasas trans y saturadas y azúcares añadidos. Sigue un patrón similar a enfoques alimentarios para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés); consume comidas con grandes cantidades de verduras, frutas, frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales, aceites no tropicales saludables, proteínas magras como el pescado, mariscos, productos lácteos bajos en grasa y, si lo deseas, carne y aves magras. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas y procesadas, bocadillos salados y alimentos muy procesados.

MUÉVETE MÁS

Hacer ejercicio puede ayudar a disminuir los niveles de presión arterial alta. También puede mejorar tu estado de ánimo y despejar tu mente.

CONTROLA EL PESO

Si tienes sobrepeso u obesidad, incluso una pérdida de peso de, al menos, un 5% puede disminuir o prevenir la presión arterial alta.

NO CONSUMAS NICOTINA

Cada vez que fumas, vapeas o consumes tabaco o bolsas de nicotina, la nicotina puede causar un aumento temporal de la presión arterial.

DUERME BIEN

Dormir pocas horas (menos de 7 horas) y dormir mal se asocian con la presión arterial alta.

ALCOHOL

Bebe menos alcohol o no bebas en absoluto para reducir o prevenir la presión arterial alta.