



Hoja Informativa Sobre la Presión Arterial Alta

¿Qué es la Presión Arterial Alta?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, significa que la presión de la sangre en los vasos sanguíneos es más alta de lo que debería ser. La presión arterial normalmente sube y baja a lo largo del día. Pero si permanece alta por mucho tiempo, puede dañar su corazón y provocar problemas de salud. Aproximadamente 9 de cada 10 estadounidenses desarrollarán presión arterial alta durante sus vidas.

Signos & Síntomas

La presión arterial alta no presenta signos o síntomas de advertencia, y muchas personas no saben que la tienen. La única forma de saber si la tiene es medir su presión arterial. Luego puede tomar medidas para controlarla si es demasiado alta.

Lo Que Debe Saber Sobre la Presión Arterial Alta

- La prehipertensión aumenta su riesgo de presión arterial alta.
- El consumo de tabaco aumenta su riesgo de presión arterial alta.
- La presión arterial alta aumenta su riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- La diabetes tipo 2 aumenta su riesgo de presión arterial alta.
- Tomar demasiado alcohol puede elevar su presión arterial.
- Tener sobrepeso puede aumentar su riesgo de presión arterial alta.
- Una dieta que es demasiado alta en sodio y muy baja en potasio puede aumentar su riesgo de presión arterial alta.
- Los antecedentes familiares de presión arterial alta aumentan el riesgo de tener presión arterial alta.
- Su riesgo de presión arterial alta aumenta con la edad.
- Los afroamericanos desarrollan presión arterial alta con mayor frecuencia que los blancos, los hispanos, los asiáticos, los nativos de las islas del Pacífico, los indioamericanos, o los nativos de Alaska.

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) (in inglés)

This project is conducted in partnership with the Black Women's Health Imperative through a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services. (Este proyecto se lleva a cabo en asociación con el Black Women's Health Imperative a través de un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.)