

High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Presión arterial alta

La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos con cada latido. La presión arterial ayuda a que la sangre circule por el cuerpo.

Medición de la presión arterial

Con frecuencia, la presión arterial se mide colocando una banda ancha llamada brazalete alrededor de la parte superior del brazo, dentro de la cual luego se bombea aire. La presión arterial se mide a medida que se libera el aire del brazalete.

La presión arterial es un número sobre un segundo número.

- El número de arriba es el mayor y se llama lectura sistólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando bombea el corazón.
- El número de abajo es el menor y se llama lectura diastólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.

Presión arterial normal

La presión arterial normal es de 120 sobre 80 o menos. La presión arterial varía según la persona, y también según la hora a y el día.

Presión arterial alta

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. La presión arterial alta es de 140 sobre 90 o más. Un diagnóstico de presión arterial alta no se pronuncia hasta que se haya medido la presión varias veces y ésta siga alta.

Mientras más difícil sea que la sangre circule por los vasos sanguíneos, más alta será la presión arterial de la sangre. Con presión arterial alta, el corazón trabaja más de lo normal. La presión arterial alta puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral, insuficiencia renal y un endurecimiento de los vasos sanguíneos.

Señales de presión arterial alta

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es midiéndosela. La mayoría de las personas no presenta ninguna señal. Algunas personas pueden presentar dolor de cabeza o visión borrosa.

High Blood Pressure. Spanish.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

Cuidados

El control de la presión arterial es muy importante. Si tiene presión arterial alta:

- Controle su presión arterial con frecuencia. Llame a su médico si la presión arterial permanece alta.
- Visite a su médico según lo programado.
- Tome sus medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Tome los medicamentos aunque se sienta bien o la presión arterial esté normal.
- Baje de peso si está con sobrepeso.
- Restrinja la sal en los alimentos y las bebidas.
- Evite el alcohol.
- Deje de fumar o usar tabaco.
- Haga ejercicio casi todos los días.
- Reduzca el estrés.
- Practique ejercicios de relajación diariamente.

Llame **de inmediato** al 911 si tiene:

- un fuerte dolor de cabeza;
- cambios en la visión;
- dolor, presión o tirantez en el pecho que no se alivia con nitroglicerina;
- dificultad para respirar o falta de aire;
- adormecimiento, hormigueo o debilidad repentinos en la cara, en un brazo o una pierna;
- confusión, dificultad para entender o para hablar que se presente repentinamente;
- problemas para tragar.

High Blood Pressure. Spanish

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.