

Hypertension

Blood pressure is recorded as two numbers, written as a ratio (120/80). Hypertension (high blood pressure) is when the pressure in your blood vessels is too high. It is common but can be serious if not treated. Reducing hypertension prevents heart attack, stroke and kidney damage, as well as other adverse health conditions.

People with high blood pressure may not feel symptoms. The only way to know is to get your blood pressure checked.

- **An estimated 46% of adults with hypertension are unaware that they have the condition.**
- **Less than half of adults (42%) with hypertension are diagnosed and treated.**
- **Hypertension is a major cause of premature death worldwide.**

Risk Factors:

- Older age
- Genetics
- Being overweight or obese
- Not being physically active
- High-salt diet
- Drinking too much alcohol
- Co-existing diseases such as diabetes or kidney disease.
- Sleep apnea

Complications of Uncontrolled Hypertension:

- Chest pain, also called angina
- Damage to the heart
- Heart attack
- Heart failure
- Irregular heartbeat which can lead to a sudden death
- Stroke
- Kidney damage

Prevention: Lifestyle changes can help lower high blood pressure and prevent hypertension

DO:

- Eat more vegetables and fruits. Be more physically active, which can include walking, running, swimming, dancing or activities that build strength, like lifting weights.
- Control or weight if you're overweight or obese by being active and eating a healthy diet.
- Take medicines as prescribed by your health care professional.
- Keep appointments with your health care professional.
- Increase intake of potassium rich foods such as potatoes, bananas, spinach and dried apricots

DON'T:

- Eat too much salty food (**try not to exceed 2300mg sodium = 1 teaspoon per day**)
- Eat foods high in saturated or trans fats
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol (1 drink daily max for women, 2 for men)
- Skip medication prescribed by your doctor



Hipertensión

La hipertensión (presión arterial alta) ocurre cuando la presión en los vasos sanguíneos es demasiado alta. Es común pero puede ser grave si no se trata. Reducir la hipertensión previene ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y daños renales, así como otros problemas de salud.

Es posible que las personas con presión arterial alta no sientan síntomas. La única forma de saberlo es controlando su presión arterial.

- Se estima que el 46% de los adultos con hipertensión no saben que padecen la afección.
- Menos de la mitad de los adultos (42%) con hipertensión son diagnosticados y tratados.
- La hipertensión es una de las principales causas de muerte prematura en todo el mundo.

Factores de Riesgo:

- Edad avanzada
- Genética
- Tener sobrepeso u obesidad
- No estar físicamente activo
- Dieta alta en sal
- Beber demasiado alcohol
- Enfermedades coexistentes como diabetes o enfermedades renales.
- Apnea del sueño

Complicaciones de la Hipertensión no Controlada:

- Dolor en el pecho, también llamado angina
- Daño al corazón
- Infarto de miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Latidos cardíacos irregulares que pueden provocar una muerte súbita
- Derrame cerebral
- Daño en el riñón

Prevención: los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la presión arterial alta y prevenir la hipertensión.

HACER:

- Coma más verduras y frutas.
- Sea más activo físicamente, lo que puede incluir caminar, correr, nadar, bailar o realizar actividades que desarrollen fuerza, como levantar pesas.
- Controle su peso si tiene sobrepeso u obesidad siendo activo y comiendo una dieta saludable.
- Tome los medicamentos recetados por su profesional de atención médica.
- Cumpla con las citas con su profesional de atención médica.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en potasio como papas, plátanos, espinacas y orejones.

NO:

- Coma demasiada comida salada (trate de no exceder los 2300 mg de sodio = 1 cucharadita por día)
- Consuma alimentos ricos en grasas saturadas o trans
- Fumar o consumir tabaco
- Beba demasiado alcohol (1 trago diario como máximo para mujeres, 2 para hombres)
- Omite los medicamentos recetados por su médico

