

## Presión arterial alta

**En los EE. UU, la presión arterial alta es una afección frecuente que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y cardiopatía.**

La sangre contra las paredes de las arterias del cuerpo crea una presión, que generalmente varía a lo largo del día. La presión arterial alta, también conocida como **hipertensión**, es una presión arterial que está sistemáticamente por encima de lo que se considera normal. Hay 2 tipos de mediciones de la presión arterial: **sistólica** y **diastólica**. La presión arterial sistólica es la presión en las arterias cuando el corazón late, mientras que la presión diastólica es la presión en las arterias cuando el corazón descansa. La presión arterial sistólica normal es de menos de 120 milímetros de mercurio (mm Hg) y la presión arterial diastólica normal es de menos de 80 mm Hg, en conjunto, como 120/80 mm Hg. Los médicos pueden tener una definición ligeramente distinta de la presión arterial alta porque algunas guías indican que la presión arterial alta es aquella que está de manera sistemática por encima de 130/80 mm Hg, mientras que otras guías sugieren que es cuando está por encima de 140/90 mm Hg.

### Síntomas de la presión arterial alta

A menudo, la presión arterial alta no presenta signos o síntomas de advertencia, lo que puede dificultar que las personas sepan que la tienen.

La presión arterial alta no controlada durante largos períodos de tiempo puede provocar afecciones médicas graves, como insuficiencia cardíaca o ataque al corazón, accidente cerebrovascular, problemas de la visión y nefropatía.

### Prevención de la presión arterial alta

Existen varios factores de riesgo conocidos para el desarrollo de la presión arterial alta, como una dieta poco saludable, la falta de actividad física, la obesidad, el consumo de tabaco y el exceso de consumo de alcohol. En los EE. UU., los adultos mayores, las mujeres y las personas de color también tienen un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta. Algunas personas con antecedentes familiares de presión arterial alta también pueden tener un mayor riesgo.


Las maneras más importantes de prevenir la presión arterial alta son mantener una dieta saludable y actividad física regular, además de limitar la ingesta de alcohol y evitar el consumo de tabaco.

### Diagnóstico y tratamiento

La presión arterial alta se diagnostica midiendo la presión arterial en la consulta del médico, en una farmacia o con un monitor en el domicilio. Muchas personas pueden reducir la presión arterial a través de cambios en el estilo de vida, como hacer 30 minutos de actividad física 5 días a la semana, seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras frescas y limitar la ingesta de sal y alcohol, no fumar y manejar el estrés. Es posible que algunas personas necesiten tomar medicamentos además de implementar estos cambios en el estilo de vida para reducir la presión arterial dentro un rango saludable. Si está recibiendo tratamiento para la presión arterial alta, probablemente se le pida que controle su presión arterial con regularidad, ya sea con un monitor en el domicilio o en una farmacia que ofrezca monitoreo de la presión arterial. Hable con su médico antes de empezar a tomar medicamentos para tratar la presión arterial alta.

**Presión arterial alta** (también conocida como hipertensión) se produce cuando aumenta la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales. Si no se controla, puede aumentar el riesgo de cardiopatía, accidente cerebrovascular y otras enfermedades, incluida la COVID-19.

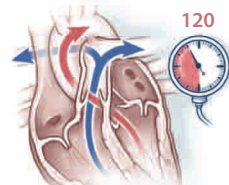
La presión arterial la puede medir un profesional médico o se puede medir con un monitor en el domicilio. La medición consta de 2 números: presión arterial sistólica y diastólica.



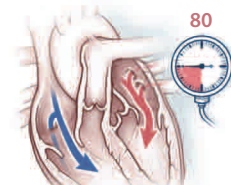
Presión (mm Hg)	Sistólica	Diastólica
Saludable	<120	<80
Elevada	120–129	<80
Hipertensión en estadio 1	130–139	80–90
Hipertensión en estadio 2	≥140	≥90

Presión sistólica (número superior)

Presión diastólica (número inferior)



La presión sistólica es la presión en las arterias cuando el corazón late.



La presión diastólica es la presión en las arterias cuando el corazón se relaja.

### Prevención y manejo de la presión arterial alta

Se puede reducir la presión arterial alta a través de cambios en el estilo de vida tales como hacer actividad física, seguir una dieta saludable, restringir la ingesta de sal y de alcohol, no fumar y manejar el estrés.



Se puede recetar algún medicamento para ayudar a reducir la presión arterial.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
(Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm](http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm)

Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección de información para pacientes en [jamanetworkpatientpages.com](http://jamanetworkpatientpages.com).

**Autor:** Angel N. Desai, MD, MPH

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés:** no se informan.

**Fuentes:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>  
Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology) <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/ten-points-to-remember/2017/11/09/11/41/2017-guideline-for-high-blood-pressure-in-adults>

Muntner P, Hardy ST, Fine LJ, et al. Trends in blood pressure control among US adults with hypertension, 1999–2000 to 2017–2018. *JAMA*. Publicado el 22 de septiembre de 2020. doi:10.1001/jama.2020.14545

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a [reprints@jamanetwork.com](mailto:reprints@jamanetwork.com).