



# Educación para el paciente: Presión arterial alta en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta es un padecimiento que lo pone en riesgo de sufrir un infarto, un accidente cerebrovascular (derrame) y una enfermedad renal. Por lo general no causa síntomas, pero puede ser grave.

Cuando el médico o enfermero le dice cuál es su presión arterial, menciona dos números. Por ejemplo, podría informarle que su presión arterial es “130 sobre 80”. El número superior es la presión dentro de las arterias cuando el corazón se contrae. El número inferior es la presión dentro de las arterias cuando el corazón se relaja.

“Presión arterial elevada” es un término que los médicos o enfermeros utilizan como advertencia. Las personas con presión arterial elevada aún no tienen presión arterial alta. Sin embargo, su presión arterial no es tan baja como debería ser para tener buena salud.

Muchos expertos definen la presión arterial alta, elevada y normal de la siguiente manera:

- **Alta** – El número superior es 130 o mayor **y/o** el número inferior es 80 o mayor
- **Elevada** – El número superior está entre 120 y 129 **y** el número inferior es 79 o menor
- **Normal** – El número superior es 119 o menor **y** el número inferior es 79 o menor

Esta información también figura en la tabla ( [tabla 1](#)).

## ¿Cómo puedo bajar mi presión arterial?

Si su médico o enfermero le ha recetado medicinas para la presión arterial, lo más importante que puede hacer es tomarlas. Si le causan efectos secundarios, no deje de tomarlas. En cambio, hable con su médico o enfermero sobre los problemas que le causan. Podría cambiarle la

medicina o reducirle la dosis. Si el precio es un problema para usted, también méncionelo. Es posible que pueda recetarle una medicina menos costosa. Tomar su medicina para la presión arterial puede prevenir un infarto o un accidente cerebrovascular (derrame), ¡y puede salvar su vida!

---

## ¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta?

Usted tiene mucho control sobre su presión arterial. Para bajarla:

- Baje de peso (si tiene sobrepeso)
- Elija una dieta baja en grasas y rica en frutas, verduras y productos lácteos descremados
- Reduzca la cantidad de sal que consume
- Haga actividad física al menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana
- Reduzca el consumo de alcohol (si bebe más de 2 bebidas alcohólicas por día)

También es una buena idea adquirir un medidor hogareño de la presión arterial. Las personas que miden su presión arterial en casa suelen controlarla mejor e incluso a veces pueden reducir la dosis de medicina que toman.

---

## Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Medicinas para la presión arterial alta \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo revisar la presión arterial en casa \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad arterial coronaria \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Accidente cerebrovascular \(derrame\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad carotídea \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Aneurisma aórtico abdominal \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Insuficiencia cardíaca \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta baja en sodio \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Emergencias de presión arterial alta \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: High blood pressure in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure in children \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure, diet, and weight \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure treatment in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure treatment in children \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

**Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.**

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15329 Versión 14.0.es-419.1

## GRÁFICOS

### Definición de presión arterial normal y alta

Nivel	Número más alto	Número más bajo
Alta	130 o más	80 o más
Elevada	120 a 129	79 o menos
Normal	119 o menos	79 o menos

- Estas definiciones son del Colegio Estadounidense de Cardiología (American College of Cardiology)/Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association). Las definiciones de otros grupos de expertos podrían ser ligeramente diferentes.
- "Presión arterial elevada" es un término que los médicos o enfermeros utilizan como advertencia. Significa que aunque ya no tiene la presión arterial alta, su presión arterial no es todo lo baja que debería ser para tener buena salud.

Gráfico 59480 Versión 6.0.es-419.1

