



## ¿Qué es la hipertensión arterial?

### La hipertensión arterial

La hipertensión arterial, o presión arterial alta, ocurre cuando la presión arterial aumenta a niveles poco saludables. La medición de la presión arterial considera la cantidad de sangre que pasa a través de los vasos sanguíneos y la cantidad de resistencia que encuentra la sangre mientras el corazón está bombeando.

### Arterias más estrechas

La resistencia puede ser causada por arterias estrechas. Cuanto más estrechas sean tus arterias, más alta será tu presión arterial. A largo plazo, el aumento de la presión puede causar problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas.

### Daños

La hipertensión generalmente se desarrolla a lo largo de varios años. Por lo general, no se notan síntomas. Pero incluso sin síntomas, la presión arterial alta puede causar daño a los vasos sanguíneos y órganos, especialmente el cerebro, el corazón, los ojos y los riñones.



## Dos tipos de hipertensión arterial



### **Hipertensión primaria**

La hipertensión primaria puede ocurrir debido a genes que se han transmitido, cambios físicos en tu salud o tu entorno, como elecciones de estilo de vida poco saludables, incluida la falta de actividad física o una dieta deficiente.



### **Hipertensión secundaria**

La hipertensión secundaria puede desarrollarse más rápidamente y ser más severa que la hipertensión primaria. La hipertensión secundaria puede ser causada por ciertas condiciones como:

- Enfermedad renal
- Apnea obstructiva del sueño
- Defectos cardíacos congénitos
- Problemas con la tiroides
- Efectos secundarios de medicamentos
- Uso de drogas ilegales
- Abuso o uso crónico de alcohol
- Problemas con las glándulas suprarrenales
- Ciertos tumores endocrinos

## Síntomas de la hipertensión arterial

---

**La hipertensión puede ser una condición silenciosa y muchas personas no experimentan ningún síntoma.**

**Sin embargo, algunos ejemplos de hipertensión grave pueden incluir:**

- Dolores de cabeza
- Falta de aliento
- Sangrado nasal
- Enrojecimiento facial
- Mareos
- Dolor en el pecho
- Cambios visuales
- Sangre en la orina

Estos síntomas requieren atención inmediata. No se presentan en todas las personas que experimentan hipertensión, pero esperar a que aparezcan estos síntomas puede ser fatal. Es importante realizarse controles regulares para detectarla lo antes posible.

## Diagnóstico

---

### La detección precoz es importante

Las lecturas periódicas de la tensión arterial pueden ayudarles a usted y a su médico a detectar cualquier cambio. Si su tensión arterial es elevada, es posible que su médico le pida que se la mida a lo largo de unas semanas para ver si la cifra se mantiene elevada o vuelve a los niveles normales.

Normalmente, le realizarán una lectura de la tensión arterial en cada visita a la consulta del médico. Sin embargo, si normalmente sólo se hace un **chequeo médico anual**, puede que quiera hablar con su médico sobre sus riesgos de padecer hipertensión. Esto es especialmente importante si tiene **antecedentes familiares de cardiopatías** o factores de riesgo de padecer esta enfermedad. Su médico puede recomendarle un chequeo más frecuente para adelantarse a cualquier posible problema.

### Opciones de tratamiento

Es importante hablar con un médico y encontrar la mejor solución para sus necesidades. Su médico puede evaluar su situación y revisar su historial médico para determinar cómo mejorar su salud. Dependiendo del tipo de **hipertensión** que padezca y de las causas que se hayan identificado, existen distintas opciones de **tratamiento**, como la medicación que puede tomar o cambios en el estilo de vida, como una dieta más sana o el aumento de la actividad física.

Tenga como prioridad acudir a un profesional sanitario y **controlar su nivel de tensión arterial**. Se trata de una afección que puede no producir muchos síntomas de inmediato, por lo que es importante comprobar rutinariamente estos niveles si existe alguna preocupación.

---

***Su salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!***

---



***¡Programe una visita en persona o virtual con su clínica local!***

---

**COLUSA**  
412 4th St.  
Colusa, CA 95932  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**CHICO**  
1074 East Ave. Suite Q  
Chico, CA 95926  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**SALINAS**  
333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**  
2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
**(805) 888-7019**

[Programar una cita](#)

**Para Visitas Virtuales**



[Programar cita  
virtual](#)

**VISALIA**  
315 S. Johnson St.  
Visalia, CA 93291  
**(559)713-0422**

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



**WEIGHT & HEALTH CLINIC**  
Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

*Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas*

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**

---

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.