

# Las mujeres hispanas y la presión arterial alta

La presión arterial alta afecta a 25.3% de las mujeres hispanas en los Estados Unidos. También es un factor de riesgo de la enfermedad del corazón, **la segunda causa principal de muerte** entre las mujeres hispanas en los Estados Unidos.



## Factores de riesgo de la presión arterial alta

La presión arterial alta se asocia con:



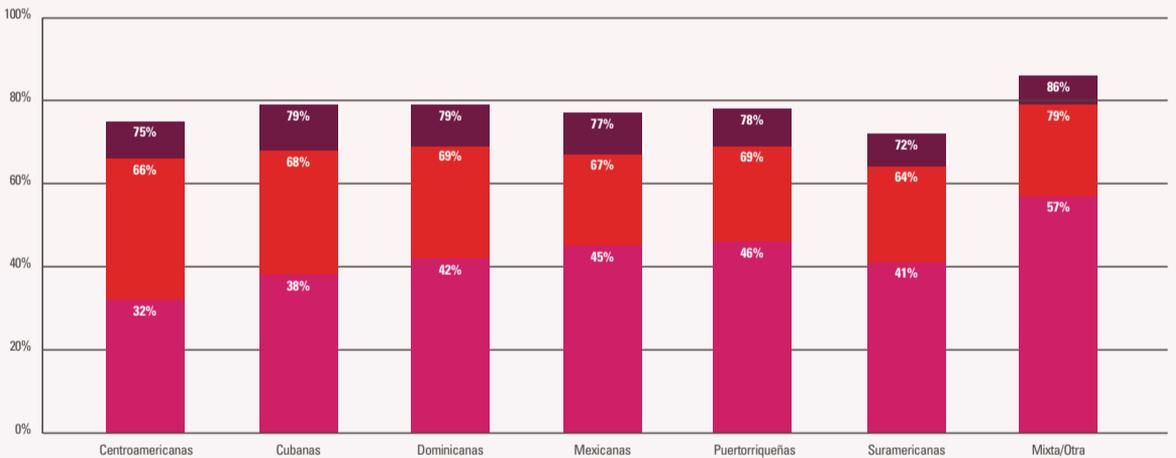
## Tu herencia y la presión arterial alta

Un estudio reciente, auspiciado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, encontró que el **conocimiento, tratamiento y control** de la presión arterial alta variaba entre las mujeres hispanas de grupos de distinta herencia. Entre estos grupos, las mujeres que sabían que padecían de presión arterial alta no siempre recibían tratamiento ni controlaban su presión arterial.<sup>1</sup>

**Informada:** Participantes que sabían que tenían la presión arterial alta porque su médico se los indicó.

**Tratada:** Participantes que fueron diagnosticadas con presión arterial alta y reportaron que tomaban medicinas para tratarla.

**Controlada:** Participantes diagnosticadas con presión arterial alta que estaba bajo control a menos de 140/90 mm Hg.



## Prevención y control para un corazón saludable

Todas las mujeres hispanas pueden seguir estos seis simples pasos que les ayudarán a prevenir y manejar la presión arterial alta y a reducir su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.

- 1 Habla con tu médico** sobre tu riesgo.
- 2 Conoce tus números.** Si tus niveles resultan mayores de 140/90 mm Hg en forma constante, se considera que tienes presión arterial alta.
- 3 Si tienes más de 50 años de edad** y no tienes diabetes, pregunta cómo puedes mantener tus niveles de glucosa en la sangre dentro del margen normal.
- 4 Intenta realizar 2 horas y 30 minutos** de actividad aeróbica moderada-intensa a la semana. Dedicar al menos 10 minutos a cada actividad física durante la semana para cumplir este objetivo.
- 5 Prepara una versión saludable de tus platos latinos favoritos:**
  - Usa hierbas y especias secas y frescas en vez de sal para darle sabor a la comida.
  - Consume alimentos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
  - Intenta preparar una ensalada, vegetales o arroz integral como acompañante en vez de arroz blanco o frijoles (habichuelas).
  - Sirve la comida en platos más pequeños para reducir la cantidad de calorías.
- 6 No fumes.** Y si fumas, visita [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov) donde encontrarás recursos que te ayudarán a dejar de fumar.

The Heart Truth® and its logo are registered trademarks of the U.S. Department of Health and Human Services.

Source: <sup>1</sup>Sorlie, P. D., Allison, M. A., Aviles-Santa, M. L., Cai, J., Daviglius, M. L., Howard, A. G., ... Talavera, G. A. (2014). Prevalence of Hypertension, Awareness, Treatment, and Control in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. *American Journal of Hypertension*, 27(6), 793-800.



National Heart, Lung, and Blood Institute



Learn more [www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov)