

## Las mujeres y la presión arterial



La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, se desarrolla cuando la sangre fluye en las arterias a una presión más alta de lo normal. Esta afecta a hombres y mujeres de todas las edades, y puede causar problemas serios de salud. Todos deben trabajar para mantener la presión arterial controlada, pero las mujeres deben prestar especial atención a sus números.

### En resumen

Usted no es demasiado joven para pensar en esto. Aunque el riesgo aumenta con la edad, las mujeres en sus 20, 30 y 40 pueden tener la presión arterial alta.

Tenga cuidado especial si está embarazada o si planea un embarazo. Algunas mujeres que tienen una presión arterial saludable pueden desarrollar presión arterial alta durante o después del embarazo.

Controlar la presión arterial ayuda a todo su cuerpo. Esto ayuda a prevenir el daño al corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los ojos y el cerebro.

### Barra lateral: Conózcase a sí misma

A pesar de que, en general la presión arterial alta no se siente, usted podría tener algunos signos de alerta que podría interpretar como simplemente estrés o cambios hormonales. Estos signos incluyen cansancio, baja energía, problemas de sueño, oleadas de calor, retención de líquidos, dolores de cabeza, visión borrosa o dolor en el pecho, el cuál algunas mujeres describen como que el brasier se siente "muy apretado". Si usted no se siente bien, *no se lo tome a la ligera, hágase chequear*. Hágase chequear su presión arterial y si está alta, pregúntele a su proveedor de salud que debe hacer.

### Conozca (todos) sus riesgos

Los hábitos de estilo de vida poco saludables pueden causar presión arterial alta en cualquier persona, pero hay otras cosas que aumentan el riesgo en las mujeres. Estas incluyen problemas durante un embarazo, tomar anticonceptivos orales y tener migrañas premenstruales. Otros factores que usted no puede cambiar incluyen sus genes, porque la presión arterial alta se hereda; ciertos problemas de salud; y, muy importante, su raza.

La discriminación es una fuente de estrés crónica que puede aumentar el riesgo de desarrollar la presión arterial alta.

Las afroamericanas tienden a tener números promedio más altos de presión arterial, y a desarrollar presión arterial alta a una edad más temprana. Dos tercios de las mujeres afroamericanas en sus 40 tienen presión arterial alta.

Las asiáticas americanas son las que menos control de la presión arterial tienen, en parte porque los proveedores de salud podrían pasar por alto el riesgo. Solamente el 14% de las mujeres asiáticas americanas de 20 años o mayores tienen su presión arterial controlada. Entablar una conversación con sus proveedores de salud podría ayudar a cambiar esto.

## Comprométase a tener una presión arterial saludable

Muchas actividades de cuidado personal (en inglés), como reducir el estrés, ejercitarse y comer saludable pueden ayudarle a controlar su presión arterial. Siga estos consejos:



**Muévase más.** Colóquese como meta realizar 150 minutos (2½ horas) a la semana de actividad física. Trate de hacer 30 minutos de actividad cinco días a la semana. Manténgase activa durante sus embarazos, tenga como meta hacer 30 a 60 minutos dos a siete veces a la semana para mantener su presión arterial saludable.



**Coma saludable:** Considere seguir el plan alimentario del enfoque dietético para la hipertensión del NHLBI (DASH, por sus siglas en inglés). Use hierbas para darle sabor a las comidas en vez de sal, e incluya una fruta o un vegetal en cada comida. Consumir mucha sal (sodio), muy poco potasio, o mucho alcohol es malo para su presión arterial.



**Mantenga un peso saludable:** Si tiene sobrepeso, perder al menos del 3 al 5 por ciento de su peso puede mejorar su presión arterial. Pídale a una amiga o miembro de su familia que le ayude, o anímelos a inscribirse en un programa para perder peso con usted. El apoyo social puede ayudarle a mantenerse motivada.



**Maneje el estrés:** El estrés puede aumentar su presión arterial y hacer que su cuerpo almacene más grasa. Reduzca el estrés (en inglés) con meditación, actividades de relajación, o apoyo de un consejero o grupo en línea.



**Deje de fumar:** Fumar daña su corazón y sus vasos sanguíneos. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) y visite Conviértase en Exfumador para obtener apoyo adicional.

Aprenda más sobre la presión arterial, encuentre recursos para llevar un registro de sus números, y aprenda como mantenerla controlada. [www.nhlbi.nih.gov/hypertension](http://www.nhlbi.nih.gov/hypertension)

## Chequéese la presión arterial

Hágase chequear la presión arterial al menos una vez al año. Su proveedor de salud también le puede sugerir que se la chequee usted misma. Esta es la manera correcta de hacerlo:

- Treinta minutos antes de chequearla, evite hacer ejercicio, tomar café, o fumar.
- Justo antes de chequearla, vaya al baño.
- Cuando la esté chequeando, descanse su brazo en una mesa al nivel de su corazón y coloque los pies planos en el piso. Relájese y no hable.

## Planee un embarazo saludable

Es importante mantener su presión arterial controlada antes, durante y después un embarazo. En los Estados Unidos, 1 de cada 12 a 17 embarazos tiene presión arterial alta. La presión arterial alta durante un embarazo puede afectar los riñones y otros órganos de la madre, y puede causar que el bebe nazca muy temprano o tenga bajo peso. La presión arterial alta que se desarrolla durante un embarazo y que causa daño a otros órganos se llama preeclamsia.

Si está pensando en tener un niño, hable con sus doctores sobre cómo bajar o controlar su presión arterial alta antes y durante el embarazo.

- Como parte de su cuidado prenatal regular, su proveedor chequeará su presión arterial. También podría tener que chequeársela en su casa para monitorizar sus números.
- Si usted toma medicinas para la presión arterial, asegúrese de que las puede tomar durante el embarazo.

