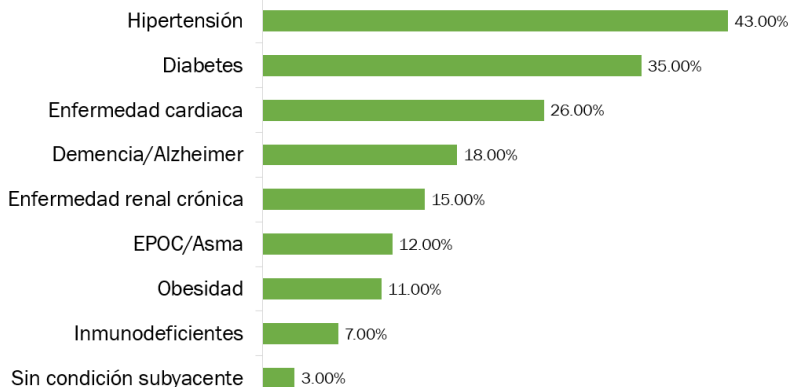


Presión arterial alta y COVID-19

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede aumentar su riesgo de complicaciones graves por la infección por COVID-19. Aprenda a [Ama Tu Corazón](#)¹ para protegerse contra COVID-19 y al mismo tiempo controlar su presión arterial para mantenerse saludable.

La presión arterial alta es una enfermedad común que se desarrolla cuando la presión arterial, la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos, es constantemente demasiado alta.

Condiciones subyacentes comunes de 2020 - 2022, Muertes asociadas a COVID-19



Fuente del contenido: [COVID-19 Watch Weekly Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) Surveillance Report](#)² Actualizado cada miércoles. Datos al 19 de enero de 2022

47% de los adultos de EEUU tenían la presión arterial alta entre 2015 - 2018



Fuente del contenido: [2021 Heart Disease and Stroke Statistics Update Fact Sheet: At-a-Glance](#)³

La presión arterial alta es la condición subyacente más común identificada en las muertes asociadas a COVID-19 en el Condado de San Diego.

Los realidad sobre la presión arterial alta



Aproximadamente **1 de cada 3**⁴ adultos estadounidenses con presión arterial alta ni siquiera saben que la tienen, ya que la presión arterial alta a menudo no presenta síntomas, lo que hace que no se trate. De hecho, por eso es importante controlar la presión arterial al menos una vez al año.

La presión arterial alta es una condición médica que puede aumentar el riesgo de COVID-19 grave. El riesgo de desarrollar hipertensión arterial aumenta con la edad, los malos hábitos de vida (por ejemplo, la falta de actividad física y fumar) y ciertas **enfermedades subyacentes**.⁵



Si tiene la presión arterial alta y/u otra(s) **enfermedad(es) subyacente(s)**,⁵ es fundamental que siga las **recomendaciones**⁶ de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que se indican a continuación para reducir el riesgo de infección. Para ayudar a cuidar su salud cardíaca y prevenir la propagación de la infección grave por COVID-19 para protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad:

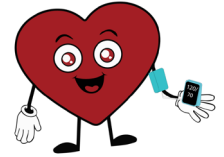
- Vacunese contra el COVID-19, obtenga la dosis de refuerzo, si es elegible
- Usar mascarilla.
- Manténgase a 2 metros de distancia de los demás.
- Evite las multitudes y los espacios mal ventilados.
- Lávese las manos durante al menos 20 segundos, o utilice un desinfectante de manos, si no dispone de agua y jabón.

Más información sobre:

COVID-19 en coronavirus-sd.com

Salud del corazón LoveYourHeartSD.org





Entendiendo las lecturas de la presión arterial

El primer paso para controlar la presión arterial es hacerse un chequeo de la presión arterial.

Una vez que conozca sus cifras, es importante que [entienda lo que significan](#)⁷ y lo que se considera normal, elevado, presión arterial alta (HBP), también denominada hipertensión, y crisis hipertensiva

Si sus cifras no son normales, consulte a su médico.

Conozca sus números

Categoría de presión arterial	Sistólica MM HG (Número de arriba)		Diastólica MM HG (Número de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Presión arterial elevada	120-129	y	80
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 1	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (Consultar inmediatamente al médico)	180 o más	y/o	120 o más

Nota: El diagnóstico de presión arterial alta debe confirmarse con un profesional médico. Un médico también debe evaluar cualquier lectura de presión arterial inusualmente baja.

Cómo controlar la presión arterial y mantenerse sano

Coma de forma inteligente: Adapte el plan de alimentación Estrategias Dietéticas para Detener la Hipertensión ([DASH, por sus siglas en inglés](#)).⁸ Este plan recomienda comer frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos sin grasa o con poca grasa.

Controle el estrés: Demasiado [estrés](#)⁹ puede promover comportamientos que aumentan la presión arterial, como una mala alimentación, la inactividad física y el consumo de tabaco o alcohol más de lo habitual. Considere la posibilidad de practicar meditación o yoga para reducir comportamientos poco saludables, como la inactividad física.

Muévete más: La [actividad física](#)¹⁰ regular fortalece el corazón. Un corazón más fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo. Como resultado, la fuerza sobre las arterias disminuye, reduciendo la presión arterial.

Controle su peso: El [sobrepeso](#)¹¹ supone un esfuerzo adicional para el corazón, lo que aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta y de dañar los vasos sanguíneos. Una ligera pérdida de peso puede reducir la presión arterial alta y el esfuerzo del corazón.

No fume: Cada vez que se fuma, vapea o consume [tabaco](#),¹² la nicotina puede provocar un aumento temporal de la presión arterial. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca se reduce a la mitad.

Tome su medicación adecuadamente: La [medicación para la presión arterial alta](#)¹³ sólo funciona si la toma según lo prescrito. Si se la han recetado, siga tomando la medicación para la presión arterial alta según las instrucciones del médico que se la recetó. Tome sus medicamentos a la misma hora, todos los días.

Más información sobre:

COVID-19 en coronavirus-sd.com
Salud del corazón LoveYourHeartSD.org



Referencias

- 1 <https://www.livewellsd.org/love-your-heart/>
- 2 https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/COVID-19_Watch.pdf
- 3 https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat-Update/2021_heart_disease_and_stroke_statistics_update_whats_new.pdf
- 4 <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure#:~:text=About%201%20in%203%20U.S.%20adults%20with%20high,may%20recommend%20that%20you%20adopt%20a%20heart-healthy%20lifestyle.>
- 5 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html>
- 6 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 7 <https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart/at-home.html>
- 8 <http://www.nhlbi.nih.gov/DASH>
- 9 <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
- 10 <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
- 11 <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-weight-to-control-high-blood-pressure>
- 12 <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/smoking-high-blood-pressure-and-your-health>
- 13 <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/What-Is-HBP-Medicine.pdf>

Más información sobre:

COVID-19 en **coronavirus-sd.com**
Salud del corazón **LoveYourHeartSD.org**

