



MedStar Health

Cómo mantener su presión arterial **bajo control**

Comprender la conexión entre una presión arterial saludable y el bienestar general



El Centro de Salud Móvil de MedStar Health se creó para ayudar a las personas de la comunidad a resolver sus problemas e inquietudes médicas. Proporcionamos una atención de calidad, confiable, cómoda y basada en la comunidad, a la vez que brindamos a las personas información y herramientas útiles para mejorar su salud y bienestar general.

El Centro de Salud Móvil de MedStar Health visita las comunidades de Baltimore cada semana para facilitar el acceso a la atención médica que necesita, en un lugar que sea conveniente para usted.

Obtenga más información sobre nuestros servicios en línea en [MedStarHealth.org/MobileHealthCenter](https://www.MedStarHealth.org/MobileHealthCenter).

Se aceptan visitas sin cita previa, pero se recomienda programar una cita llamando al 410-350-7511.

¿Qué lectura de presión arterial es ideal?

El objetivo es 130/80, o menor. La primera cifra es la presión arterial sistólica e indica la cantidad de presión en las arterias mientras el corazón está latiendo. La segunda cifra es la presión arterial diastólica e indica la presión que se ejerce sobre las arterias entre los latidos del corazón.

¿Por qué es importante controlar la tensión arterial?

La presión arterial es un indicador de su salud cardiovascular general y también nos habla de su riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular. Cuanto más alta sea esta cifra, más se esforzará su corazón y mayores serán los riesgos.

¿Cómo puedo bajar mi presión arterial?

¡La clave está en unos sencillos cambios en el estilo de vida! Es importante limitar el consumo de sal. Hacer algo de ejercicio a diario y recuerde

- ¡CUALQUIER movimiento que eleve su ritmo cardíaco cuenta! Dormir bien, controlar el estrés y mantener un peso equilibrado con una dieta rica en fruta, verdura y alimentos ricos en fibra también le ayudarán.

¿Existen medicamentos para bajar la tensión arterial?

¡Sí! Si su presión arterial es constantemente superior a 140/90, es probable que su médico le recete medicamentos que puedan controlar su presión arterial y reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

¿Cómo afecta fumar a mi tensión arterial?

El humo es una toxina que puede provocar una acumulación de placa en el sistema vascular del cuerpo, lo que obliga al corazón a trabajar más. Puede reducir en gran medida su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular si deja de fumar.

¿Dónde puedo ir a tomarme la presión arterial?

Es importante que acuda regularmente a su médico de atención primaria, ya que siempre le tomará la presión arterial y hará un seguimiento de sus cifras. También puede acudir al Centro de Salud Móvil para que le tomen la presión arterial cuando nos vea en su comunidad. Además de controlar su presión arterial, podemos tratarla, proporcionarle materiales educativos y proporcionarle un manguito de presión arterial para que se lo lleve a casa, si se considera médicamente necesario.