

One in four adults in the United States has high blood pressure. Nearly one-third of them don't even know it. It usually causes no symptoms, so it's often called the "silent killer."

# Blood pressure

What's behind the numbers?



## What is blood pressure?

Blood pressure is the force of blood against your artery walls. High blood pressure (also called hypertension) can lead to stroke, heart disease, kidney failure, and even blindness.

Systolic pressure (the pressure during each heartbeat) is the larger number, and is always stated first. Diastolic pressure (the pressure between heartbeats) is the lower number.

For adults:

- 119/79 or lower = Normal
- 120/80 to 139/89 = High-normal
- 140/90 or higher = High

## Are you at risk?

High blood pressure is most common in adults over 35. It is especially prevalent in African Americans, and people who are middle aged or elderly, obese, or who consume a lot of alcohol. Women who are pregnant, postmenopausal, or taking birth control pills are also at increased risk.

Hypertension sometimes runs in families. Regular visits to your doctor will establish your health history and make it easier to determine if you will develop a problem in the future.

## You can do something about it

There is no cure for high blood pressure, but it can be controlled. Work together with your medical team to develop a plan to control your blood pressure. Here's how you can take an active role:

- Know your blood pressure range and get it checked regularly.
- Lose weight if you need to.
- Get regular exercise.
- Eat a healthful diet and avoid drinking too much alcohol.
- Quit smoking.
- Learn to manage your stress.

## To learn more

Visit us online at [kp.org](https://www.kp.org) and search our health encyclopedia.

Uno de cada cuatro adultos en los Estados Unidos sufre de alta presión sanguínea. Casi un tercio de ellos ni siquiera lo saben. Típicamente no produce síntomas y por eso a menudo se la denomina la “muerte silenciosa”.

# La presión sanguínea

## ¿Qué significan las cifras?



### ¿Qué es la presión sanguínea?

La presión sanguínea es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias. La alta presión sanguínea (también denominada “hipertensión”) puede provocar un accidente cerebrovascular (o ataque cerebral), una enfermedad del corazón, insuficiencia renal e incluso ceguera.

La presión sistólica (la presión durante cada latido) es la cifra más alta y se menciona siempre en primer lugar. La presión diastólica (la presión entre latidos) es la cifra más baja. En los adultos:

- 119/79 o menos = Normal
- 120/80 a 139/89 = Alta-normal
- 140/90 o más = Alta

### ¿Cuál es su riesgo?

La alta presión sanguínea es más común en los adultos mayores de 35 años de edad. La prevalencia es mayor especialmente entre los afroamericanos y la gente de mediana edad o mayor, los obesos o los que consumen muchas bebidas alcohólicas. Las mujeres embarazadas, posmenopáusicas o que toman píldoras anticonceptivas también tienen un mayor riesgo.

La hipertensión es a veces hereditaria. Las visitas periódicas al médico establecerán su historial médico y permitirán determinar más fácilmente si tendrá problemas en el futuro.

### Usted puede hacer algo al respecto

La alta presión sanguínea no tiene cura pero puede controlarse. Trabaje junto con su equipo de atención médica para formular un plan para controlar su presión sanguínea. Esto es lo que usted puede hacer para desempeñar un papel activo:

- Conozca las variaciones de su presión sanguínea y hágasela revisar periódicamente.
- Adelgace si pesa más de lo que debe.
- Haga ejercicio físico con regularidad.
- Siga una alimentación sana y limite su consumo de bebidas alcohólicas.
- Deje de fumar.
- Aprenda a controlar su nivel de estrés.

### Para más información

Visítenos en línea en [kp.org](http://kp.org) y consulte nuestra enciclopedia de la salud.