

Presión arterial alta y diabetes: Consejos para reducir el riesgo



La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una enfermedad que altera el flujo de sangre por el organismo. Muchas veces puede ser prevenido o tratado. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado y puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

La diabetes es una enfermedad que puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre este en un rango poco saludable. La diabetes y la presión arterial alta aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, problemas de visión y problemas renales.



Siga estos pasos importantes para controlar la presión arterial alta y la diabetes:

- ◆ Conozca y comprenda sus valores de presión arterial.
- ◆ Utilice la tabla en la página siguiente y hable con su médico para conocer su rango de presión arterial saludable. Haga un plan para controlar su presión arterial, incluyendo el uso de un dispositivo de autocontrol de la presión arterial (cubierto por Salud HUSKY con una receta de su médico). Es importante que controle y realice un seguimiento periódico con su médico.
- ◆ Eche un vistazo a estos [7 consejos para una lectura correcta de la presión arterial](#).
- ◆ Asegúrese de tomar los medicamentos recetados para la diabetes y la presión arterial.
- ◆ Hable con su proveedor de cuidados de salud sobre los niveles saludables de azúcar en la sangre y sobre lo que puede hacer si sus niveles de azúcar en la sangre no están dentro de los niveles saludables.
- ◆ Para obtener información sobre el control de la diabetes, consulte la [página Web sobre diabetes de HUSKY Health](#).

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de Salud HUSKY o necesita ayuda para encontrar un proveedor de cuidados de salud, puede llamarnos al **1.800.859.9889**, de Lunes a Viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. También puede enviarnos un correo electrónico seguro haciendo [oprimiendo aquí](#). Podemos ayudarle independientemente del idioma que hable.

Estas son las fuentes que hemos utilizado para elaborar este material para usted:

<https://www.cdc.gov/bloodpressure>

<https://newsinhealth.nih.gov/2016/01/blood-pressure-matters>

https://www.huskyhealthct.org/members/diabetes_health.html#understanding

https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/diabetes-and-your-heart.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-heart.html

https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm

Community Health Network of Connecticut, Inc.® y el programa HUSKY Health cumplen con las leyes federales del derecho civil aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.800.859.9889 (TTY: 711)

Categoría de presión arterial	Alta # (sistólica)	Baja # (diastólica)	Cosas de las que debe hablar con su proveedor
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial.
Elevada	120-129	Menos de 80	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. ✓ Qué factores de riesgo puede tener que puedan estar causando una presión arterial elevada.
Presión arterial alta (Hipertensión de grado 1)	130-139	80-89	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llame al consultorio de su proveedor si su presión arterial es superior a 130 (alta) o superior a 80 (baja). ✓ Comparta sus preocupaciones sobre cualquier cosa que le esté dificultando el control de su presión arterial. ✓ Pregunte qué medidas puede tomar para controlar su presión arterial.
Presión arterial alta (Hipertensión de grado 2)	140 o más	90 o más	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llame al consultorio de su proveedor si su presión arterial es superior a 140 (alta) o superior a 90 (baja). ✓ Informe a su proveedor si tiene algún síntoma de presión arterial alta, como dolor de cabeza o mareos. ✓ Hable de un plan para controlar mejor su presión arterial.
Presión arterial peligrosamente alta (crisis hipertensiva)	Más de 180	Más de 120	<p>Llame al 911 o acuda a un Servicio de Urgencias INMEDIATAMENTE si presenta alguna de las siguientes señales de presión arterial alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dolor de cabeza ✓ Mareos ✓ Visión borrosa ✓ Dolor en el pecho ✓ Dificultad para respirar <p>Llame al consultorio de su proveedor inmediatamente para informarle que su presión arterial es superior a 180 (alta) o superior a 120 (baja) si no presenta ninguno de las señales enumeradas arriba.</p>