



## Nuevas pautas de hipertensión de presión arterial alta en adultos

Las pautas de ACC / AHA, publicadas en noviembre de 2017, son una actualización del "Séptimo Informe del Comité Nacional Conjunto sobre Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta" de 2003.

| Categoría    | Presión sistólica | Presión diastólica |
|--------------|-------------------|--------------------|
| Normal       | < 120 mmHg        | < 80 mmHg          |
| Elevada      | 120-129 mmHg      | <80 mmHg           |
| Hipertensión |                   |                    |
| Estadio 1    | 130-139 mmHg      | 80-89 mmHg         |
| Estadio 2    | ≥ 140 mmHg        | ≥ 90 mmHg          |

Para la mayoría de las personas con hipertensión en etapa inicial, las pautas recomiendan cambios en el estilo de vida, como una dieta mejorada, más ejercicio, una ingesta menor de alcohol y sodio y niveles de estrés más bajos.

Para aquellos con hipertensión de etapa 1 y superior, el tratamiento también puede incluir terapia con los medicamentos que indique su médico. (Para obtener detalles sobre el tratamiento y la calculadora de riesgos ACC / AHA, sugiere <http://www.cvriskcalculator.com/>

[https://www.acc.org/~media/Non-Clinical/Files-PDFs-Excel-MS-Word-etc/Guidelines/2017/Guidelines\\_Made\\_Simple\\_2017\\_HBP.pdf](https://www.acc.org/~media/Non-Clinical/Files-PDFs-Excel-MS-Word-etc/Guidelines/2017/Guidelines_Made_Simple_2017_HBP.pdf)

Favor consultar a su médico y su cardiólogo.