

Presión alta en Cleveland, OH



CITY OF CLEVELAND
Mayor Justin M. Bibb

PUBLIC HEALTH

Junio 2025

¿Qué es la presión alta?

La presión es la fuerza de la sangre que se mueve contra las paredes de las arterias. Cuando tiene presión alta, también conocida como hipertensión, la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de la arteria es demasiado alta y el corazón tiene que trabajar más para bombear sangre.

La presión se expresa como dos números. La presión alta se diagnostica si las lecturas de presión son de 140-90 o más en dos días diferentes. La presión alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y otros problemas de salud graves.

El 45.6% de los adultos en Cleveland tienen presión alta



Categorías de presión

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

heart.org/bplevels

Síntomas

Muchas personas con presión alta no tienen ningún síntoma. Algunas personas pueden tener síntomas como:

- Dolor de cabeza
- Hemorragia nasal
- Dificultad para respirar
- Cansancio

Factores de riesgo en los residentes de Cleveland

El **39.1%** de los adultos son **obesos**

El **44.5%** de los adultos tienen **colesterol** alto

El **26.3%** de los adultos consumen actualmente **productos de tabaco**

El **15.8%** de los adultos tienen **diabetes**

El **8%** de los adultos tienen **enfermedad de las arterias coronarias**

Presión alta y raza

El **51%** de los adultos negros fueron diagnosticados con presión alta en comparación con el **31%** de los adultos blancos en Cleveland.

El **50%** de los adultos negros se consideran obesos en comparación con el **36%** de los adultos blancos en Cleveland.

Estas diferencias son causadas por factores sociales que afectan la salud, como el acceso a la atención, la alimentación saludable y la vivienda.

Factores de riesgo para la presión que no puede controlar

- Su sexo
- Su edad
- Su raza o grupo étnico
- Su historial familiar

Formas de reducir la presión

- Reduzca el consumo de sal
- Evite las grasas saturadas o trans
- Condiciones de salud existentes como apnea del sueño, enfermedad renal crónica o enfermedad de la tiroides
- Limite el consumo de alcohol
- Reduzca el peso si tiene sobrepeso
- Muévase más
- Más frutas y verduras en la dieta
- No fume
- Tome los medicamentos que le recetaron
- Reduzca el estrés



Referencias:

American Heart Association. Understanding Blood Pressure Results. www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure
Centers for Disease Control and Prevention. High Blood Pressure www.cdc.gov/high-blood-pressure. High Blood Pressure Risk Factors. www.cdc.gov/high-blood-pressure/risk-factors/index.html
Case Western Reserve University and Cleveland Department of Public Health. (2025). Cleveland Health Survey, 2025. Prevention Research Center for Healthy Neighborhoods. prchn.org/clehealthsurvey/