

Presión arterial alta y COVID-19

La presión arterial alta, también denominada hipertensión, puede aumentar el riesgo de complicaciones graves derivadas de la infección por COVID-19. Aprenda a [amar a su corazón](#) para protegerse contra COVID-19 y al mismo tiempo controlar su presión arterial para mantenerse saludable.

Riesgos de la presión arterial alta y COVID-19



La presión arterial alta es la afección preexistente más común asociada a la infección grave por COVID-19.

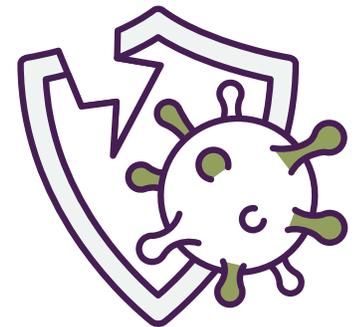
Se ha demostrado que los adultos mayores con cardiopatías o presión arterial alta desarrollan síntomas más graves y se enfrentan a un mayor riesgo de complicaciones cuando se infectan con COVID-19.

Los afroamericanos y los hispanos/latinos con presión arterial alta también mostraron mayores tasas de mortalidad por COVID-19.

Fuente: Precauciones contra el coronavirus para pacientes y otras personas de alto riesgo | American Heart Association

¿Cuál es la relación entre la presión arterial alta y el COVID-19?

Se desconoce la relación exacta entre el COVID-19 y la presión arterial alta, pero se cree que la infección grave por COVID-19 se debe a problemas de salud a largo plazo que afectan al sistema inmunitario. La presión arterial alta puede debilitar el sistema inmunitario y dificultar la lucha contra el virus COVID-19.



Fuente: Hipertensión arterial y coronavirus (personas de alto riesgo): Síntomas, Complicaciones, Tratamientos (webmd.com)

Presión arterial alta, COVID-19 y actividad física

Las pruebas demuestran que la actividad física en cualquier cantidad puede reducir el riesgo de infección grave o mortal por COVID-19, entre los pacientes de alto riesgo, como los que padecen Presión Arterial Alta o cardiopatías.

Un estudio reciente sugiere, que incluso algo tan breve como caminar 10 minutos a la semana, mostró mejores resultados en pacientes con COVID-19 que padecían presión arterial alta o cardiopatías. Los mejores resultados para los pacientes con presión arterial alta se observaron entre los que completaron 150+ minutos de al menos caminar a paso ligero por semana.



Fuente: Asociaciones de inactividad física y resultados COVID-19 entre subgrupos - American Journal of Preventive Medicine (ajpmonline.org)

Cómo controlar la presión arterial y mantenerse sano

Si padece de presión arterial alta y/u otra(s) enfermedad(es) preexistente(s), es fundamental que siga las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) para reducir el riesgo de infección. Para ayudar a cuidar su salud cardíaca y prevenir la propagación de la infección grave por COVID-19, debe:



Vacúnese o pongase la dosis de refuerzo, si cumple con los requisitos.



Use mascarilla.



Manténgase a 6 pies de los demás.



Evite las aglomeraciones y los espacios mal ventilados.



Lávese las manos durante al menos 20 segundos o utilice un desinfectante de manos si no dispone de agua y jabón.

Otros consejos útiles para controlar la presión arterial son:



Coma con inteligencia: Adopte el plan de alimentación Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH por sus siglas en inglés). Este plan recomienda comer frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.



Controle el estrés: Demasiado estrés puede fomentar comportamientos que aumentan la presión arterial, como una mala alimentación, la inactividad física, el consumo de tabaco o beber alcohol más de lo habitual. Considera la meditación o el yoga para reducir los comportamientos poco saludables.



Muévase más: La actividad física regular fortalece el corazón. Un corazón más fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo. Como resultado, disminuye la fuerza sobre las arterias, lo que reduce la presión arterial.



Controle su peso: El sobrepeso sobrecarga el corazón, aumenta el riesgo de desarrollar presión alta y daña los vasos sanguíneos. Una ligera pérdida de peso puede reducir la presión alta y el esfuerzo del corazón.



No fume: Cada vez que fuma, vaporiza o consume tabaco, la nicotina puede provocar un aumento temporal de la presión arterial. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de una enfermedad al corazón se reduce a la mitad.



Tome la medicación correctamente: La medicación para la presión alta sólo funciona cuando se toma según lo prescrito. Si se la han recetado, siga tomando la medicación para la presión alta siguiendo las instrucciones del médico que se la recetó. Tome sus medicamentos a la misma hora, todos los días.

Para más información sobre como controlar la presión arterial alta, visite: [High Blood Pressure | American Heart Association](https://www.heart.org) (en inglés)

Aprenda más sobre:

COVID-19 en coronavirus-sd.com

Salud del Corazón en LoveYourHeartSD.org

