

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La presión alta es cuando la sangre empuja con demasiada fuerza las paredes de tus arterias.
Casi nunca causa síntomas, pero puede dañar tu cuerpo sin que lo sepas.

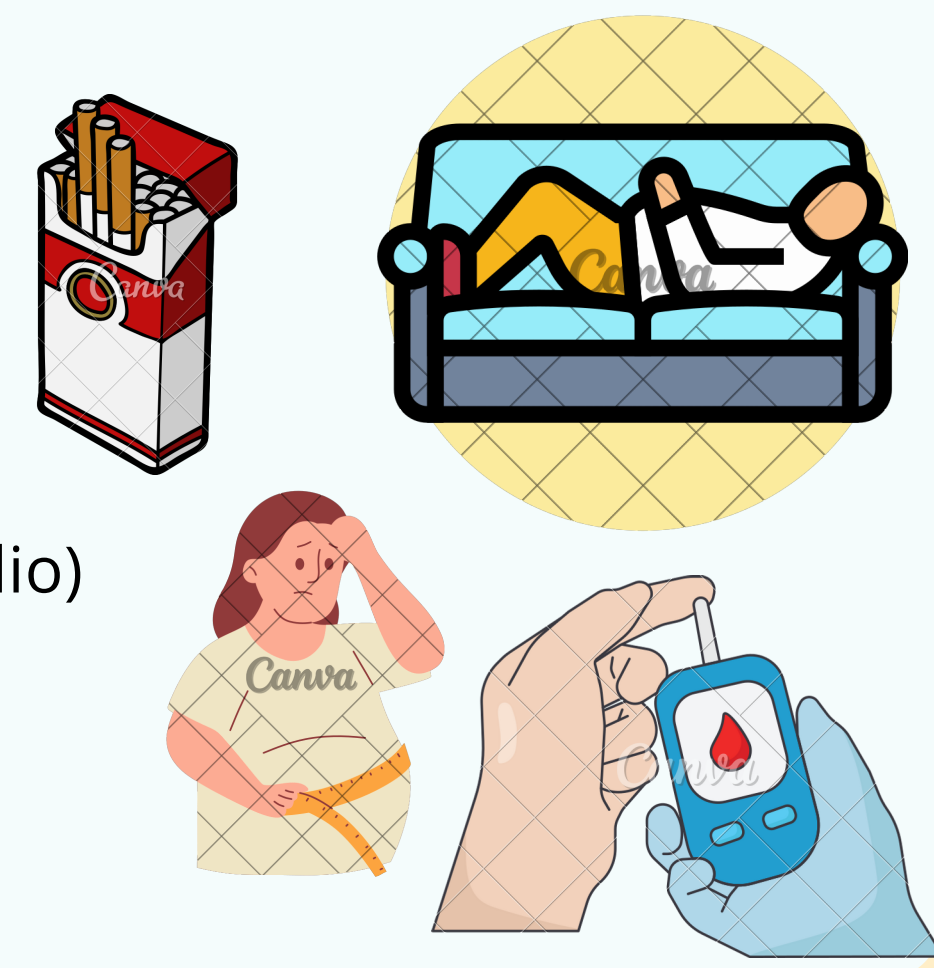
POR ESO ES IMPORTANTE CHECARTE LA PRESIÓN CON REGULARIDAD, COMER SALUDABLE, HACER EJERCICIO Y EVITAR EL EXCESO DE SAL.

¡CUIDA TU CORAZÓN!

¿TENGO MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Hay factores de riesgo que aumentan tus posibilidades de desarrollar presión arterial alta:

- Tabaquismo
- Diabetes
- Obesidad o sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable (alta en sodio)
- La falta de actividad física



¿CONOCES LOS VALORES DE LA PRESIÓN ARTERIAL?

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

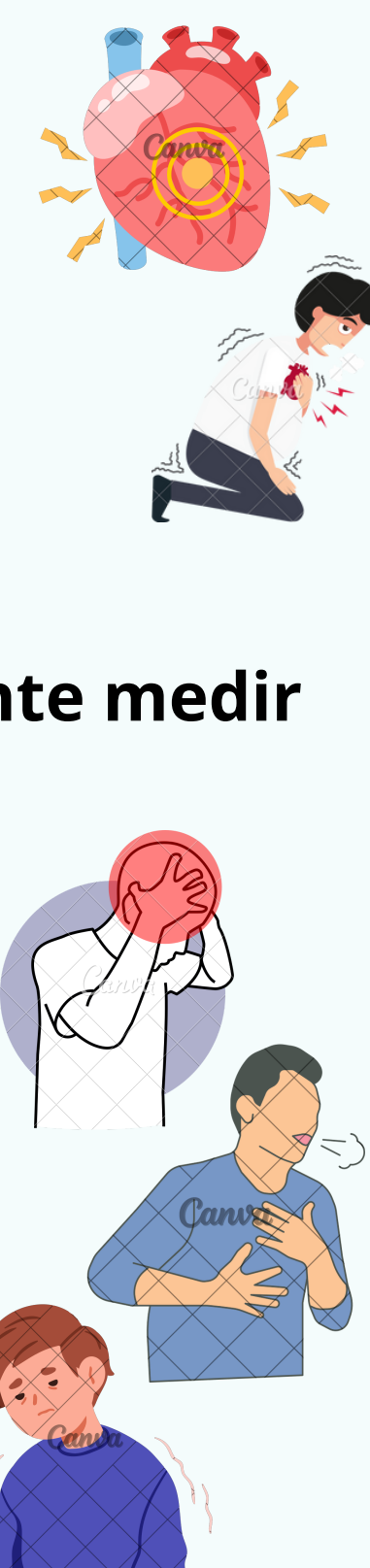
¿POR QUÉ ES PELIGROSA?

- Daña tus arterias, volviéndolas rígidas.
- Debilita tu corazón, obligándolo a trabajar más.
- Aumenta el riesgo de infartos, embolias, insuficiencia renal y ceguera.

SINTOMAS

¡A veces no avisa! Por eso es importante medir tu presión regularmente.

- Dolor de cabeza intenso y repentino
- Dificultad para respirar
- Dolor súbito y fuerte en el abdomen, el pecho o la espalda
- Entumecimiento o debilidad
- Un cambio repentino de la visión
- Problemas para hablar



¿CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN?

- Reduce el consumo de sal
- Lleva una dieta saludable
- Reduce ingesta de grasas saturadas
- Mantén un peso corporal adecuado
- Realiza actividad física regular o ejercicio

