

Hipertensión.

PLATICA DE 5 MINUTOS

La presión arterial está determinada tanto por la cantidad de sangre que el corazón bombea como por el grado de resistencia al flujo de la sangre en las arterias. Cuanta más sangre tu corazón bombee y cuanto más estrechas estén tus arterias, mayor será tu presión arterial.

La presión arterial alta (hipertensión) es una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de tus arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como una enfermedad cardíaca.

La lectura de la presión arterial se determina en milímetros de mercurio (mm Hg). Tiene dos números:

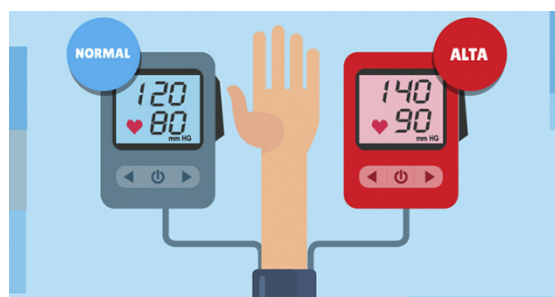
- Valor superior (presión sistólica). El primero, o superior, mide la presión en las arterias cuando el corazón late.
- Valor inferior (presión diastólica). El segundo, o inferior, mide la presión en las arterias entre los latidos.

Generalmente, la hipertensión se define como la presión arterial por encima de 140/90 y se considera grave cuando está por encima de 180/120.

En algunos casos, la presión arterial elevada no presenta síntomas esto porque el organismo se va adaptando a resistir esas cantidades elevadas de presión, incluso si alcanzan niveles peligrosamente elevados que, si no se trata, con el tiempo, puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarse regularmente y tomar medicamentos puede ayudar a bajar la presión arterial.

“Ahora que lo sabes... Cuídate”



Elaborado por: Dra. Cindy Diaz