

Hipertensión arterial



¿Qué es?

La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica, no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas, se dificulta el paso de sangre, esto se conoce con el nombre de arterosclerosis.

¿Cuáles son sus causas?

Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente, denominada "hipertensión esencial", "primaria" o "idiopática", aunque se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren: **la obesidad, la**

sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

El diagnóstico se puede realizar a través de los antecedentes familiares y personales, una exploración física y otras pruebas complementarias.

- **La presión arterial normal es cuando mide menos de 120/80 mmHg la mayoría de las veces.**

- La presión arterial alta (hipertensión) es cuando la presión arterial es de 140/90 mmHg o por encima la mayoría de las veces.

¿Cómo se previene?

PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN



REALIZAR EJERCICIO FISICO



DEJAR DE FUMAR



DISMINUIR CONSUMO
DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



PERDIDA DE PESO

nut
consejo nutricional



AUMENTAR CONSUMO
DE AGUA



ALIMENTACIÓN
CARDIOSALUDABLE



DISMINUIR ESTRÉS



DISMINUIR CONSUMO
DE SAL