

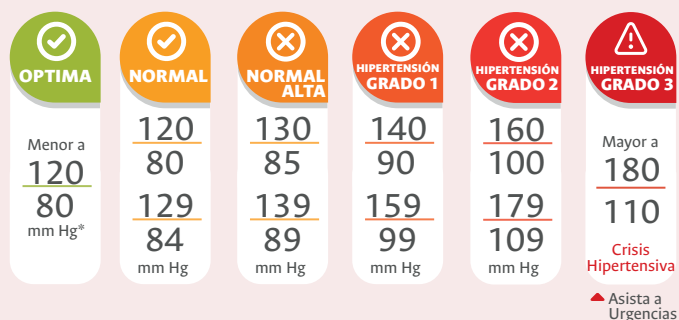
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

PE-FR-111 V001

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida. El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arterial. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación.



VALORES DE LA PRESIÓN ARTERIAL



La hipertensión sumada con el consumo de tabaco, la obesidad, la diabetes o colesterol alto, incrementan el riesgo de tener una ECV

La hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo que se asocia a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular

TIPS PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN



Reducir el consumo de sal



Realizar ejercicio físico



Mantener un peso saludable



Combatir el estrés y gestionar las emociones.



Realizar controles de presión arterial



Cumplir con los tratamientos de la presión arterial



Disminuir el consumo de grasas saturadas, aumentar la ingesta de frutas y verduras.



Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas

MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL ES CLAVE

- 1** Tratar la hipertensión a tiempo disminuye el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia renal, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud
- 2** Cuando hay hipertensión el corazón tiene que bombear sangre con más fuerza incrementando el riesgo de daño en el corazón y los vasos sanguíneos en órganos como el cerebro, los riñones, los ojos, entre otros
- 3** Para controlar la hipertensión es necesario modificar el estilo de vida y hábitos saludables

¿CÓMO MEDIR ADECUADAMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL?

