

Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

A nivel mundial se estima que existen más de mil millones de personas con hipertensión y en México, se habla de 30 millones. La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que no se cura, pero que es posible controlar.

Síntomas

La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Nauseas
- Tobillos hinchados

Tratamiento y recomendaciones

Después de ser diagnosticado con hipertensión arterial, se recomienda:

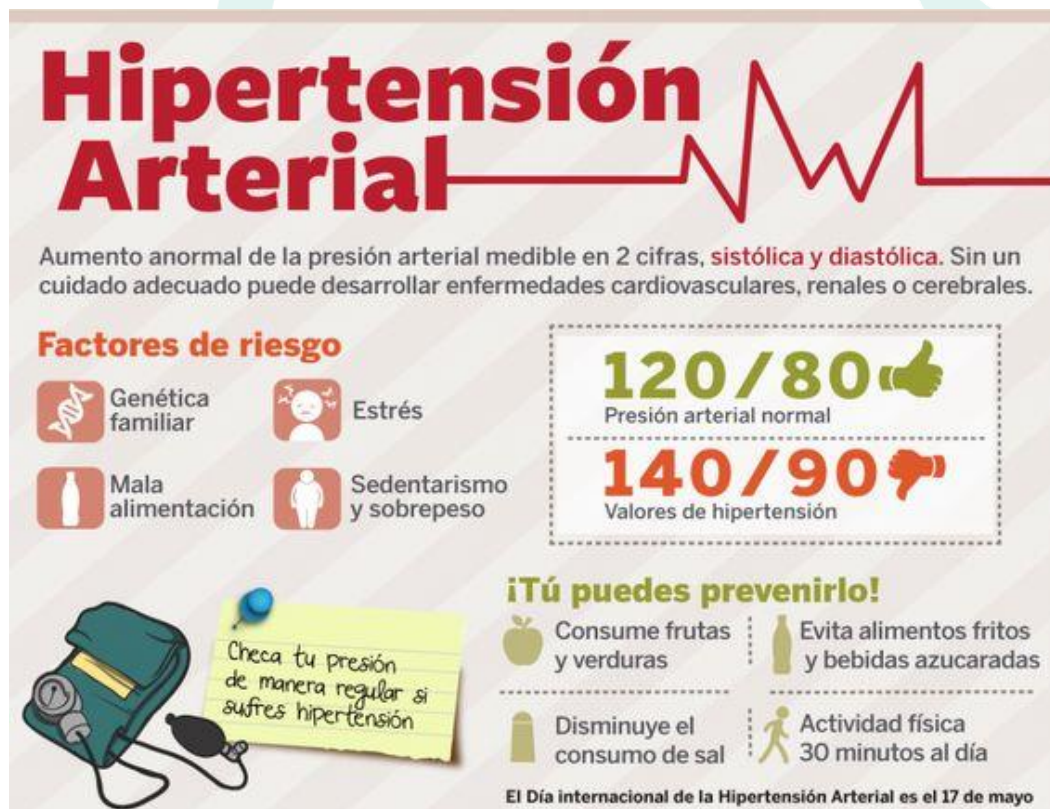
- ✓ Tomarte la presión diariamente y apuntarla para llevar un control y poder mostrárselo al médico
- ✓ Ir a consulta de manera periódica, para que te tomen la presión y proporcionen el medicamento oportuno
- ✓ Llevar una alimentación baja en grasas y sal
- ✓ Bajar de peso (si padeces obesidad o sobrepeso)
- ✓ Caminar mínimo 30 minutos al día
- ✓ Aprender a controlar el estrés
- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Evitar tomar alcohol

Ten en cuenta que...

Para controlar la hipertensión arterial es necesario que realices cambios en tu estilo de vida, ya que de eso dependerá que la presión se mantenga estable o controlada y se podrán evitar complicaciones.

Llevar el control de tu medicamento puede resultar un poco más fácil con el uso de un pastillero, donde separes tus pastillas por horas y días de la semana.





La hipertensión arterial forma parte del Síndrome Metabólico (grupo de condiciones que lo ponen en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2) junto con el colesterol alto, triglicéridos altos, el ácido úrico elevado y una cintura mayor de 88 cm en mujeres y de 102 cm en hombres.





Hipertensión Arterial




Aumento anormal de la presión arterial medible en 2 cifras, **sistólica y diastólica**. Sin un cuidado adecuado puede desarrollar enfermedades cardiovasculares, renales o cerebrales.


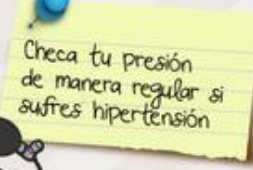
Factores de riesgo

-  Genética familiar
-  Estrés
-  Mala alimentación
-  Sedentarismo y sobrepeso

120/80 
Presión arterial normal
140/90 
Valores de hipertensión

¡Tú puedes prevenirlo!

-  Consume frutas y verduras
-  Evita alimentos fritos y bebidas azucaradas
-  Disminuye el consumo de sal
-  Actividad física 30 minutos al día

  *Checka tu presión de manera regular si sufres hipertensión*

El Día internacional de la Hipertensión Arterial es el 17 de mayo