

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias

PRESIÓN SISTÓLICA ← 120/80 → PRESIÓN DIASTÓLICA



Fuerza con la que se contrae el corazón

mmHg

Se mide en milímetros de mercurio



Resistencia de las arterias entre latidos cardiacos

Esta presión permite que la sangre circule por los vasos sanguíneos, aportando oxígeno y micronutrientes a todos los órganos del cuerpo para su funcionamiento.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL?

La única forma de saber si eres hipertenso/a es midiendo tu presión regularmente.



La hipertensión arterial puede ser identificada y tratada oportunamente, así evitarás posibles daños a tu corazón, cerebro, riñón y ojos

LA HIPERTENSION ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que consiste en el aumento constante de la presión sanguínea en las arterias

HIPERTENSO/A



Presión arterial mayor o igual a 140/90 mmHg en dos o más mediciones.



CLASIFICACIÓN

CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
HTA etapa 1	140-159	90-99
HTA etapa 2	160-179	100-109
HTA etapa 3	Mayor a 180	Mayor a 110

SÍNTOMAS

No presenta síntomas

Sin embargo, se puede sentir

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Visión borrosa
- Náuseas

FACTORES DE RIESGO

- Uso excesivo de sal en las comidas



- Antecedentes familiares de hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad

- Colesterol y triglicéridos altos

- Mala alimentación



- Obesidad



- Falta de actividad física



- Consumo de alcohol y tabaco



COMPLICACIONES

La Hipertensión no tratada o no controlada puede ocasionar:



DERRAME CEREBRAL

- Primera causa de discapacidad en el mundo

INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

- Primera causa de muerte en el mundo



DAÑO OCULAR

- Puede producir ceguera

INSUFICIENCIA RENAL

- Puede llevar a la hemodialisis



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reducir el consumo de sal



- Mantener un peso ideal



- Realizar actividad física al menos 30 min al día



- Reducir el consumo de grasa de origen animal

- Evitar el consumo de alcohol



- Eliminar el consumo de tabaco

- Consumir frecuentemente frutas y verduras

¡Acude al establecimiento de salud más cercano y mide tu presión arterial!

CECOSF ÑANCUL



HIPERTENSION ARTERIAL

Mide tu presión y ayuda a tu corazón

