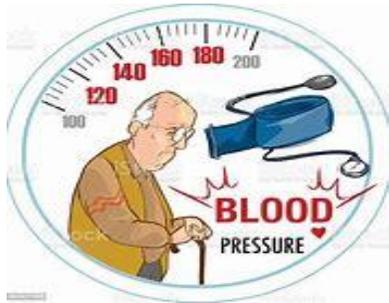


## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es el aumento persistente de la tensión arterial (fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea).



Cuanto mas alta es la tensión, mas dificultad tiene el corazón para bombear, esto puede deberse al endurecimiento o al tapamiento arterial.



Conforme envejecemos, el cuerpo experimenta cambios como la perdida de elasticidad de las arterias que junto con la acumulación de lípidos obstruyen la circulación de la sangre y elevan la presión arterial



## Factores de riesgo

- Edad: mayor a 50 años
- Sexo: mujeres en post menopausia aumentan el riesgo de hipertensión
- Antecedentes familiares
- Obesidad
- Sedentarismo
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Elevada ingesta de sodio (sal)
- Estrés



## SÍNTOMAS

Es una enfermedad silenciosa que muchas veces no produce molestias, sin embargo, se puede presentar:



Dolor de cabeza



Fuertes vómitos o nauseas



Confusión



Cambios en la visión



Sangrado nasal

## PREVENCIÓN

- 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



## DIAGNOSTICO

- Control periódico de la presión arterial en el consultorio medico

- MAPA (monitoreo ambulatorio de la presión arterial)

- MDPA (monitoreo domiciliario de la presión arterial)

- Análisis de sangre y orina

- Electrocardiograma (ECG)

- Ecocardiograma

- Fondo de ojo



## HIPERTENSION ARTERIAL



**¡MIDE TU PRESION Y AYUDA A TU CORAZON!**



María Candelaria Jimenez García

(Presión arterial alta en adultos - hipertension - MedlinePlus, s.f.)