

TRATAMIENTO

Hay cambios de hábitos que ayudan a reducir la tensión arterial alta, entre ellos:

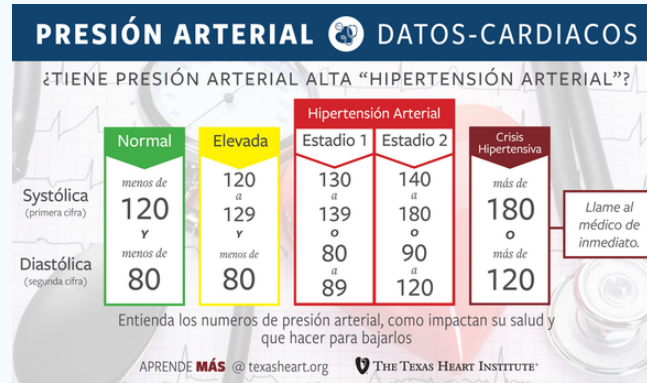
- Tomar una dieta saludable y baja en sal
- Perder peso
- Practicar actividad física
- Dejar de fumar.

Deberá reducir la tensión hasta menos de 130/80 si tiene también:

- Una enfermedad cardiovascular (del corazón o un derrame cerebral)
- Diabetes (un exceso de azúcar en la sangre)
- Insuficiencia renal crónica
- Riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares.



DATOS CARDIACOS



Generalmente, la hipertensión se define como la presión arterial por encima de 140/90 y se considera grave cuando está por encima de 180/120.

ELABORADO POR: MARIO ALBERTO VVELAZCO VAZQUEZ
LEN
UDS

HIPERTENSION ARTERIAL

Aprende a cuidar a tu cuerpo



¿QUE ES?

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión.

Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata. A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la tensión arterial



SIGNOS Y SINTOMAS

Las personas que tienen la tensión arterial muy alta (de 180/120 o más) pueden presentar estos síntomas:

- Dolor intenso de cabeza.
- Dolor en el pecho.
- Mareos.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Visión borrosa o cambios en la visión.
- Ansiedad.



FACTORES DE RIESGO

El riesgo de hipertensión puede aumentar en estos casos:

- Edad avanzada
- Causas genéticas
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Comer con mucha sal
- Beber demasiado alcohol

