

Presión arterial elevada: ¿qué es?

“¿Cómo es posible que tenga la presión arterial elevada? Me siento bien.”

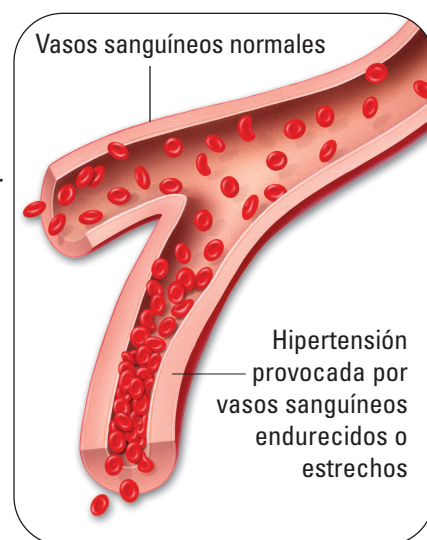
La presión arterial elevada o hipertensión es conocida como "el asesino silencioso" porque, por lo general, no causa ningún síntoma. Obtenga más información sobre la hipertensión y sobre cómo tratarla.

¿Qué es la presión arterial?

El corazón bombea sangre oxigenada a través de los vasos sanguíneos hacia todo el cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos normales no están obturados y por ello la sangre fluye libremente. Cuando esto ocurre, la presión arterial es normal.

¿Qué es la presión arterial elevada?

- La presión arterial elevada se produce cuando los vasos sanguíneos se endurecen y se estrechan.
- Cuando esto ocurre, el corazón debe hacer más fuerza para bombear la sangre hacia todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos.
- Si no se trata, la presión arterial elevada puede provocar serios problemas de salud, como ataques al corazón y derrames cerebrales.



“¿Cuáles son las causas de la hipertensión?”

Existen muchos factores de riesgo para la hipertensión. Algunos de estos factores pueden controlarse y otros no.

Factores de riesgo que no pueden controlarse	Factores de riesgo que pueden controlarse
<ul style="list-style-type: none"> • Vejez • Antecedentes familiares de hipertensión • Raza (los afroamericanos tienen mayores riesgos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso • Consumo excesivo de alcohol • Consumo excesivo de sal • Vida sedentaria • Fumar • Tensión

Elabore una lista de objetivos. Establezca metas que pueda alcanzar.

Cuidados diarios de la hipertensión

Consulte a su médico e infórmese sobre las medidas que puede tomar para bajar su presión arterial.

- Controle su presión arterial en cada consulta.
- Limite el consumo de alcohol.
- Siga una dieta sana con bajo contenido de sal (sodio) y grasa.
- Haga ejercicio de manera regular.
- Si fuma, infórmese sobre los métodos para dejar el cigarrillo.
- Intente bajar de peso y no volver a engordar.
- Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.