

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

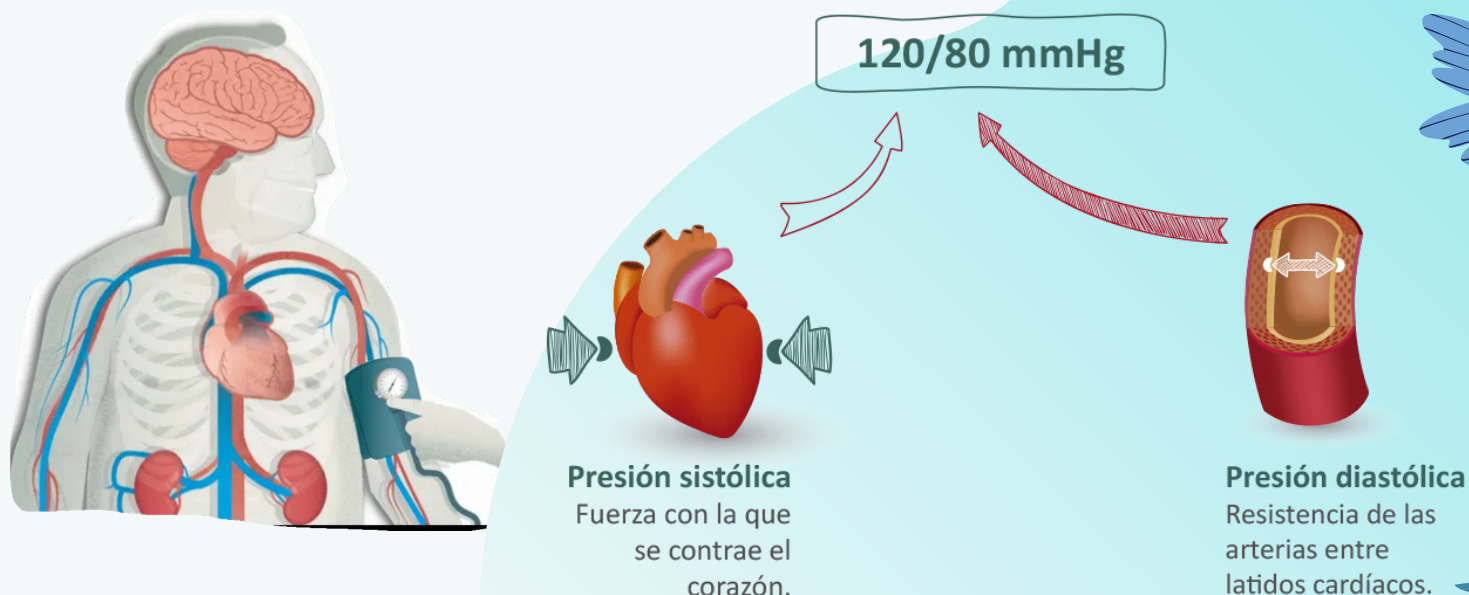


Esta enfermedad afecta a más del 30 por ciento de la población mundial y es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías e insuficiencia renal. Conoce como prevenirla:

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo, mientras más alta sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón para bombearla.

Es importante mantener cifras tensionales dentro de los rangos normales.



Tensión Arterial Normal:

sistólica: 120-130 mmHg
Diastólica: 80-90 mmHg

Hipertension Arterial:

sistólica: >140 mmHg
Diastólica: >90 mmHg

Principales Factores de Riesgo

- Herencia familiar.
- Alimentación inadecuada.
- Obesidad.
- Inactividad y vida sedentaria.
- Tabaco.
- Estrés.
- Consumo excesivo de alcohol.



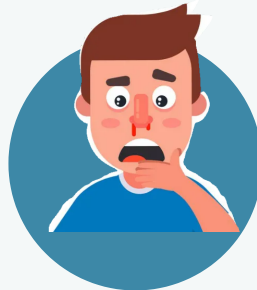
Signos y Síntomas



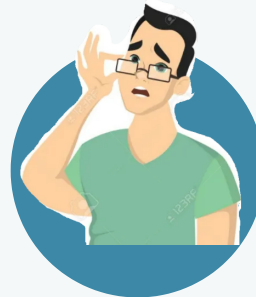
Dolor de cabeza.



Mareos.



Sangrado nasal.



Problemas visuales.



Visión de luces

Evita las complicaciones:



Derrame cerebral

Primera causa de discapacidad en el mundo.



Daño Ocular

Lleva a ceguera



Insuficiencia Renal

Lleva a hemodiálisis



Infarto cardiaco

Primera causa de muerte en el mundo.

¿Cómo Cuidar Tu Corazón?

A continuación te damos 10 consejos para cuidar tu corazón:

Evitar el exceso de azúcar, ya que el azúcar termina convirtiéndose en grasa que finalmente tapona las arterias del corazón.

Evitar el estrés es un factor fundamental, evita pensamientos negativos, de angustia o ansiedad. puedes incorporar tecnicas de relajacion.

Mantener una **dieta saludable** ayuda a mantener un índice de masa corporal estable y por consiguiente un cuerpo sano

Los cereales y arroz integrales contienen fibra que ayudan al organismo a eliminar toxinas y mejorar el transito intestinal, esto ayuda a mantener estable la presión arterial.

Mantener **cifras tensionales dentro de los rangos normales** es indispensable, realiza toma constante de tensión arterial

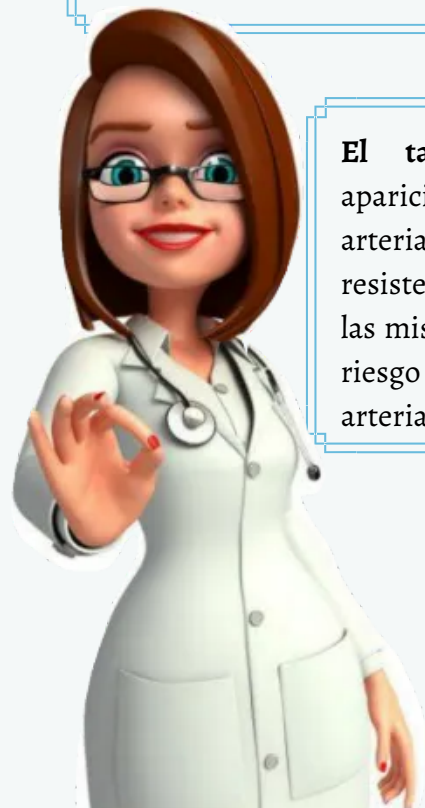
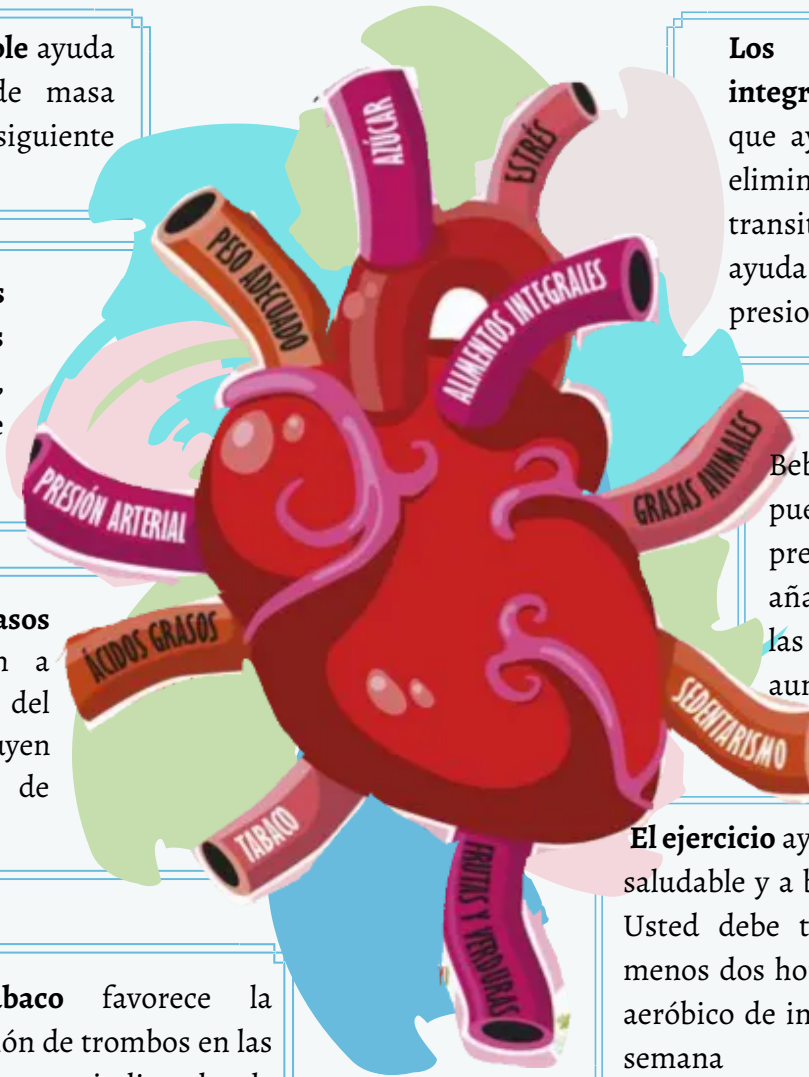
Consumir acidos grasos Omega 3 y 6 ayudan a proteger las arterias del corazón ya que contribuyen en la eliminación de colesterol malo.

Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial. También añade calorías a su dieta, las que pueden causar aumento de peso.

El tabaco favorece la aparición de trombos en las arterias, perjudicando la resistencia y flexibilidad de las mismas aumentando el riesgo de hipertensión arterial.

El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable y a bajar la presión arterial. Usted debe tratar de hacer por lo menos dos horas y media de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana

Una dieta saludable Para ayudar a controlar su presión arterial, **se debe limitar la cantidad de sodio (sal)** que come y aumentar la cantidad de potasio en su dieta.



¿Cómo debo actuar ante una crisis Hipertensiva?

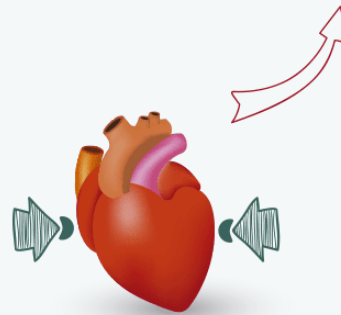


La crisis Hipertensiva es una elevación aguda de la presión arterial que puede poner en riesgo la vida del paciente hipertenso.

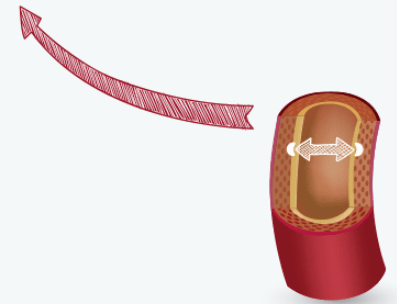
Mayor o igual a 180mmHg

110mmHg

Las cifras que definen una crisis hipertensiva son:



Presión sistólica



Presión diastólica

Generalmente va acompañada de síntomas como:



Sensación de opresión en el pecho



Visión Borrosa



Mareos o desmayos



Dolor de cabeza intenso

¿Que Hacer?

- Tranquilizar al paciente
- Colocar al paciente recostado con el tórax a 45°
- Aflojarle la ropa
- Trasladar al paciente al centro de salud mas cercano.

