



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

¿Que es la presión arterial?

Como usted sabe, el corazón bombea sangre a todas las partes del cuerpo a través de las venas y arterias. Cuando la sangre viaja a través de las venas y arterias, crea una fuerza contra las paredes llamada presión arterial. Cuando la presión arterial se pone alta, hace que el corazón trabaje más fuerte para bombear la sangre. Esto ayuda a causar el endurecimiento de las arterias.

¿Cómo se prueba la presión arterial?

La presión arterial se prueba con una máquina llamada puño de presión arterial. Una banda se envuelve alrededor del brazo y es inflada con una bomba. El doctor o enfermera escucha en el codo por el sonido de la sangre pasando por las arterias cada vez que el aire sale del puño. Una esfera muestra los números que el doctor o la enfermera usan para encontrar la presión arterial. Las lecturas de presión arterial normales y anormales son:

- Normal: Menos de 120/80
- Prehipertensión: 120-139/80-89
- Hipertensión Etapa 1: 140-159/90-99
- Hipertensión Etapa 2: 160 y más alto/100 y más alto

Muchas farmacias tienen las máquinas de presión arterial. Su brazo se pone a través de un anillo plástico duro y la presión arterial se lee a través de él. Si su presión arterial es más alta de lo normal, vea a su doctor para maneras de como bajarla.

¿Quién adquiere la presión arterial alta?

Ciertas cosas sobre una persona y lo que ellos hacen puede jugar un papel desarrollando la presión arterial alta. Abajo son algunas de esas cosas:

- Fumar
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Demasiada sal en la dieta
- Tomando mucho alcohol
- Tensión
- Edad avanzada
- Genéticas (pasado adelante en las familias)

¿Cuáles son los síntomas de presión arterial alta?

Presión arterial alta se llama a menudo el “asesino silencioso”. No tiene ningún síntoma a menos que sea tan malo que la vida de una persona esté en peligro de él. ¡Sobre una tercera parte de las personas que la tienen ni siquiera saben que la tienen! Si la presión arterial es sumamente alta, una persona puede padecer los síntomas siguientes:

- Severo dolor de cabeza
- Fatiga o confusión
- Problemas de la vision
- Dolor de pecho
- Dificultad al respirar

- Latido irregular del corazón
- Sangre en la orina

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, usted debe ver a su doctor inmediatamente. Estos síntomas junto con la presión arterial alta podrían llevar a un ataque cardíaco o apoplejía.

¿Qué podría pasar si la presión arterial se queda alta?

Si la presión arterial alta se queda demasiado alta, puede llevar a muchas otras enfermedades serias. La presión adicional en las arterias causa daño, llevando al endurecimiento de las arterias, enfermedad del corazón y deficiencia cardíaca. Personas con la tensión arterial alta son cuatro veces más probables para tener apoplejía o "ataque del cerebro". Esto es similar a un ataque cardíaco en que el suministro de la sangre está cortado del cerebro. La falta de azúcar y nutrientes que llega al cerebro puede llevar a la muerte de las células del cerebro. Esto puede causar el daño permanente del cerebro. La presión arterial alta desenfrenada también puede llevar al decaimiento del riñón y enfermedades de los ojos.

La presión arterial alta puede evitarse.

Estilo de vida y cambios positivos pueden prevenir la presión arterial alta:

- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicios regular
- Vele el consumo de sal
- Beba alcohol con moderación
- Reduzca la tensión

Hay vitaminas y suplementos de mineral que pueden ayudar. Hable con su doctor sobre ellos para ver si es correcto para usted tomarlos.

Tratando la presión arterial alta.

Cambios en el estilo de vida como aquéllos listados arriba son muy importante para tratar la presión arterial alta. Perder de peso, reducir consumo de sal, y ejerciendo todos van a una manera larga para bajar la presión arterial y prevenir enfermedades más serias. Si estos cambios no trabajan exclusivamente, hay medicaciones que pueden ayudar. Vea a su doctor para hablar sobre cuál es el correcto para usted. Y recuerde, el seguimiento regular con su doctor es vital para mantener la presión arterial bajo control.