



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PRESIÓN ARTERIAL

¿Que es la presión arterial?

La sangre es llevada desde el corazón a todas las partes del cuerpo en los vasos llamados arterias. La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias.

Todos tenemos presión arterial. Sin ella, la sangre no puede circular a través del cuerpo. Y sin sangre que circula, los órganos vitales no pueden conseguir el oxígeno y el alimento que necesitan para trabajar. Esta es la razón por la cual es importante saber sobre su presión arterial.

¿Cambia la presión arterial de una persona durante el día?

Sí, la presión arterial está en su más bajo nivel mientras usted duerme y aumenta cuando usted se levanta. También puede aumentar cuando usted se excita, esta nervioso o activo.

No obstante, la mayoría de las horas que esta despierto, su presión arterial permanece bastante igual cuando usted esta sentado o que está parado y quieto.

¿Qué significan los números de la presión arterial?

La presión arterial se escribe a menudo como dos números. El número superior (sistólico) representa la presión mientras que el corazón está latiendo. El número inferior (diastólico) representa la presión cuando el corazón está descansando entre latidos.

¿Qué se considera presión arterial alta para los adultos?

La presión arterial alta para los adultos se define como una presión sistólica de 140 mmHg o más alta, o presión diastólica de 90 mmHg o más alta (140/90).

¿Qué es una buena presión arterial para los adultos?

La presión arterial óptima es una presión arterial sistólica menos de 120 y una presión arterial diastólica menos de 80.

¿Cómo Sé Si Tengo Presión Arterial Alta?

La presión arterial alta no tiene generalmente ningún síntoma. De hecho, mucha gente tiene esta enfermedad por años sin saberlo. Tener presión arterial alta (hipertensión) no significa que usted esta tenso, nervioso o hiperactivo. Usted puede ser una persona calmada o relajada y todavía tener hipertensión. **¡La única manera de saber si usted tiene esta enfermedad es hacer un chequeo de su presión arterial!**

¿Qué hay si mi presión arterial es alta hoy?

Un solo registro elevado no significa que usted tiene presión arterial alta, pero es una muestra que usted necesita vigilar su presión arterial cuidadosamente. Si usted tiene pre-hipertensión, o si usted tiene antecedentes familiares de la presión arterial alta, usted está en un riesgo más alto. Su doctor le dirá cada cuanto tiene que ser chequeada.

¿Qué significa si mi presión arterial es alta?

La presión arterial alta puede lastimar su cuerpo de muchas maneras. Agrega a la carga de trabajo de su corazón y arterias. Porque su corazón trabaja más que normal durante mucho tiempo, tiende a engrandecerse. Un corazón levemente más grande puede trabajar bien, pero si se agranda mucho, puede tener dificultades en resolver las demandas de su cuerpo.

¿Es la presión arterial alta un factor de riesgo para otros problemas de salud?

Sí. La presión arterial alta es el factor de riesgo No. 1 modificable un derrame cerebral. También contribuye a los ataques del corazón, a la insuficiencia cardiaca, a la insuficiencia renal y aterosclerosis (acumulaciones de grasa en las arterias). En algunos casos, puede causar ceguera. La presión arterial alta también causa daño a las arterias, causando enfermedad arterial.

Recuerde que la presión arterial generalmente puede ser controlada, y sus efectos pueden ser prevenidos o reducidos - Si se trata y se controla temprano, y se mantiene bajo control!

