

HIPERTENSIÓN

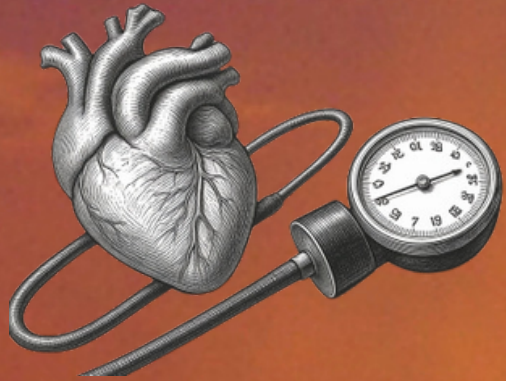
¿Qué es?

La hipertensión arterial es una enfermedad en la que la presión de la sangre contra las paredes de las arterias permanece elevada (generalmente 140/90 mmHg o más). A menudo no presenta síntomas, por lo que se le conoce como el "asesino silencioso".



Factores de Riesgo:

- 🍟 Consumo excesivo de sal.
- 🚬 Tabaquismo.
- 🍷 Consumo excesivo de alcohol.
- 🏠 Sedentarismo.
- 🧑 Sobrepeso u obesidad.
- 👨 Antecedentes familiares.



Cuidados y Prevención:

- ✓ Reduce el consumo de sal (menos de 5 g al día).
- ✓ **Consume frutas, verduras y alimentos frescos.**
- ✓ Realiza al menos 150 minutos de actividad física por semana.
- ✓ Mantén un peso saludable.
- ✓ Evita fumar y limita el consumo de alcohol.
- ✓ Mide tu presión arterial periódicamente y sigue el tratamiento indicado por tu médico.



Hay cambios de hábitos, como tomar alimentos más saludables (incluir hortalizas) dejar de fumar y practicar más actividad física, que pueden ayudar a reducir la tensión

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

- Dolor intenso de cabeza
- Dolor en el pecho
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Náuseas
- Vómitos
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Ansiedad
- Confusión
- Pitidos en los oídos
- Hemorragia nasal
- Cambios en el ritmo cardíaco

Por otro lado, hay factores de riesgo no modificables, como los antecedentes familiares de hipertensión, edad superior a los 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías



Si se tiene alguno de estos síntomas debe acudir de inmediato a un profesional de la salud, es la única manera de detectar la hipertensión

fuentes:

Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>



CUIDA TU BIENESTAR

Estar al pendiente de tu cuerpo y tu mente a través de la prevención, la atención a los síntomas y los hábitos diarios.
Es quererte.

