

# HIPERTENSIÓN



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre en las paredes de las arterias. Esta debe ser menor a 120/80 mm Hg. Cuando la fuerza que ejerce la sangre sobre los vasos sanguíneos es alta se llama hipertensión. La hipertensión generalmente no presenta síntomas y se conoce como el enemigo silencioso. La única forma de saber cómo está su presión arterial es midiéndola regularmente.

No tratar la presión arterial alta puede ser peligroso para su salud. La hipertensión aumenta la carga al corazón y con el tiempo daña las arterias y los órganos del cuerpo. Sin embargo, sepa que la hipertensión es prevenible. Usted puede ayudar a su corazón siguiendo las siguientes recomendaciones.

- Sea amable consigo en momentos de estrés. Identifique qué le ayuda a manejar adecuadamente esta emoción.
- Reduzca el consumo de sal, grasas y azúcar en sus comidas.
- Realice 30 minutos de ejercicio diariamente. Pueden ser 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.
- Mantenga un peso saludable.
- Aumente el consumo de frutas y vegetales en sus comidas.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- No fume y evite ser un fumador pasivo (estar al lado de personas fumadoras).
- Visite a su médico y siga sus recomendaciones, especialmente con sus medicamentos.

Al preparar sus comidas considere utilizar algunas de estas especias en sustitución de la sal.

Ajo  
Cebolla

Pimienta negra  
Orégano

Comino  
Anís

Jengibre  
Cúrcuma

## Categorías de la Presión Arterial, según la Asociación Americana del Corazón

Categoría	Medida (mm Hg)
Normal	Menos de 120/80
Elevada	120-129/menos 80
Hipertensión Nivel 1	130-139/80-89
Hipertensión Nivel 2	140 o más/90 o más
Crisis de hipertensión	180 o más/120 o más

Controlando su presión arterial puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir: un ataque cerebral, un ataque al corazón, de insuficiencia cardíaca o renal. Siempre que tenga la oportunidad revise su presión arterial y consulte con su médico sobre los valores obtenidos. Ayude a su corazón disfrutando de un estilo de vida saludable.



SÍGUENOS:



Fuentes:  
American Heart Association