

Hipertensión arterial

Qué es	La hipertensión es la elevación permanente de la fuerza con la que el corazón manda sangre a todo el cuerpo, más de 140/90 mm de Hg.
Síntomas	Signos y síntomas de la hipertensión: dolor de cabeza, visión borrosa, mareo, zumbido de oídos, falta de aire al respirar, palpitaciones. En caso de presentar uno o más síntomas de #hipertensión consulta a un médico para que proceda a la medición de presión arterial.
Prevención	Para prevenir la hipertensión se recomienda: reducir el consumo de sal, alimentos enlatados y procesados, llevar una dieta balanceada; realizar actividad física, controlar el peso, evitar el consumo de tabaco y alcohol. □
Asintomático	La mayoría de las personas con hipertensión no tienen síntomas, por ello la importancia de tomarse la presión con regularidad.
Factores de riesgo	Entre los factores de riesgo de la hipertensión, se encuentran: uso nocivo de alcohol, sedentarismo y el mal control del estrés.
Consecuencias	La hipertensión puede provocar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.
Medición	Todos los adultos deben medir su tensión arterial periódicamente, ya que es importante conocer los valores. La tensión arterial normal en #adultos es de 120/80 mm/Hg

Daños	La hipertensión aumenta el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales, como el cerebro y los riñones.
Estilo de vida	El estilo de vida que llevemos desde la infancia y adolescencia van a incidir en nuestro estado de salud en la vida adulta.
Estilo de vida	Las personas con hipertensión: deben llevar una alimentación correcta, reducir el consumo de sal, tener control de su peso y de los niveles de colesterol. Así como, disminuir la ingesta de alcohol, evitar fumar y realizar actividad física constantemente.