

¿Qué es Presión Arterial Alta?

Usted puede haber escuchado el término Presión Arterial Alta o Hipertensión.

¿Pero qué significa esto realmente? Veamos el corazón y cómo trabaja para entenderlo.

Cuando usted está sano, su corazón bombea sangre por todo el cuerpo entregando nutrientes y vitaminas a todos sus órganos, ayudándoles a mantenerse saludables y facilitando su trabajo.

Dentro de cada uno de los vasos sanguíneos, la acción de bombeo del corazón ejerce presión sobre la sangre para empujarla, moviéndola a través de sus vasos sanguíneos.

La presión arterial es la cantidad de fuerza con que el corazón empuja su sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Cuando se examina su presión arterial usted verá dos números.

El número de arriba indica la presión cuando el corazón bombea, el número inferior indica la presión cuando el corazón descansa.

Para la mayoría, si tienen una presión superior de 130 sobre 80 milímetros de mercurio, usted tiene presión arterial alta.

Cuanto mayor sea su presión arterial, más fuerza ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos.

Esto origina un daño y este daño puede presentarse en cualquier lugar del sistema circulatorio.

Con el tiempo la Presión Arterial Alta puede dañar los vasos sanguíneos, al punto de originar un ataque al corazón, Insuficiencia Cardíaca, un derrame cerebral, Insuficiencia Renal, o Enfermedad de los Ojos.

Por ello es importante verificar la presión arterial de manera regular.

Hay muchos factores que aumentan su riesgo de Presión Arterial Alta incluyendo:

Antecedentes familiares; la Presión Arterial Alta puede ser transmitida de generación en generación.

Edad; su riesgo aumenta a medida que usted envejece.

Sexo; antes de los 45 años, los hombres tienen una mayor probabilidad de Presión Arterial Alta que las mujeres. Sin

¿Qué es Presión Arterial Alta?

embargo después de los 64 años, las mujeres adquieren una mayor probabilidad.

Y el exceso de peso, estar inactivo y no tener una dieta saludable para el corazón, todo ello aumenta su riesgo de Presión Arterial Alta.

Incluso aunque usted no esté en riesgo de tener Presión Arterial Alta, puede tenerla, pero sin síntomas.

La Presión Arterial Alta le puede estar haciendo daño a su cuerpo y aún usted no lo sabe.

Así que asegúrese de tener controlada su presión arterial. Y si tiene Presión Arterial Alta, trabaje con su proveedor de atención médica para controlarla.