

Qué es la Presión Arterial Alta?

La presión arterial alta es también conocida por hipertensión.

Tal vez hayas escuchado ese término antes, pero ¿qué significa? Para entenderlo, veamos cómo funciona el corazón.

Tu corazón bombea sangre por todo el cuerpo, mandando nutrientes y vitaminas a todos los órganos.

La acción de bombeo del corazón impulsa la sangre con presión, moviéndola a través de los vasos sanguíneos.

La presión sanguínea es la medida de la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de los vasos sanguíneos.

Cuando te tomen la presión, verás dos números.

El número de arriba mide la presión de la sangre cuando el corazón bombea. El número inferior mide la presión de la sangre cuando el corazón reposa.

Para la mayoría, si la presión con frecuencia es 130 sobre 80 o más alta, entonces tienes presión alta.

Entre más alta sea la presión sanguínea, más fuerza ejerce contra las paredes.

Esto provoca daño; y puede suceder en cualquier parte del torrente sanguíneo.

Con el tiempo, la presión sanguínea alta daña los vasos sanguíneos al punto que provoca un ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, ataque cerebral, enfermedad renal o enfermedad de los ojos.

Por lo que es importante revisar regularmente tu presión.

Muchos factores elevan tu riesgo de presión alta, incluyendo:

Tu historial familiar La presión alta se pasa de una generación a la otra.

Tu edad. Tu riesgo aumenta con la edad.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Qué es la Presión Arterial Alta?

Tu género. Antes de los 55, los hombres corren mayor riesgo que las mujeres de tener presión arterial alta. Las mujeres tienden a desarrollarla después de la menopausia.

Y tú estilo de vida. Tener sobrepeso, no ser activo, no comer una dieta sana para el corazón, beber demasiado alcohol, no dormir suficiente y fumar, todo esto aumenta tu riesgo de tener presión arterial alta.

Aunque no estés en riesgo de presión alta, puedes tenerla... usualmente no presenta síntomas hasta que ha causado problemas serios.

La presión alta puede dañar tu cuerpo sin que lo sepas.

Revisa tu presión. Y si tienes presión arterial alta, formula un plan con tu profesional médico para controlarla.