

¿Qué es Hipertensión?

Si te han diagnosticado hipertensión, aprendiendo más sobre ésta puede ayudar a sentirte mejor - tanto física como mentalmente.

La hipertensión es el término médico para presión arterial alta. Quiere decir que tu presión está en 130/80 mmHg o más alta.

Estos números te indican la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias. El número de arriba es la fuerza ejercida cuando late tu corazón. Se llama presión sistólica.

El número de abajo es la fuerza ejercida cuando tu corazón descansa, o entre latidos. Se llama presión diastólica.

Es necesario algo de presión para mover la sangre por tu cuerpo. Pero cuando hay demasiada fuerza, tu corazón trabaja más fuerte.

Y con el tiempo, tus arterias se dañan, elevando tu riesgo de un ataque cardíaco, falla cardíaca o un ataque cerebral.

La presión alta normalmente no provoca síntomas. Para saber si tu presión es alta, necesitas revisarla regularmente.

Tu profesional médico recetará medicina para bajar tu presión arterial.

Puedes hacer muchas cosas además de tomar medicina, para controlar tu presión. Y tu equipo médico está listo para ayudarte.

Considera preguntar sobre estos cambios de estilo de vida:

Comidas saludables con menos sal y grasa saturada.

Hacer más actividad física.

Bajar de peso si es necesario.

Dejar de fumar si lo haces.

Dormir suficiente y bien.

Y reduciendo el estrés.

Tu equipo médico está ahí para apoyarte y guiarte en tu camino para sentirte mejor.