

# Tema Central: Hipertensión (Presión Arterial Alta)

Las arterias llevan sangre a todas partes de su cuerpo.

La fuerza con la que se bombea la sangre del corazón crea presión en las paredes de las arterias.

Hipertensión, también llamada presión arterial alta, quiere decir que la sangre fluye con demasiada fuerza, o presión, contra las paredes de las arterias.

No lo puede sentir, pero esa fuerza daña las paredes de las arterias y su corazón.

La hipertensión aumenta el riesgo de un ataque cerebral o cardíaco, pérdida de la visión, demencia y otros problemas.

Usted y su doctor hablarán sobre sus riesgos para estos problemas en base a sus resultados de la presión.

El tratamiento de la hipertensión empieza con un estilo de vida saludable.

Esto incluye comer alimentos sanos, ser activo, mantener un peso saludable para usted, dormir suficiente, no fumar ni vapear, y reducir el estrés.

Tal vez también tome medicina para lograr su objetivo de presión arterial.

Para aprender más sobre la hipertensión, hable con su doctor.