

¿Qué es la Presión Arterial Alta?

Con cada latido, la sangre se bombea desde tu corazón a tus arterias.

Las arterias transportan la sangre a todo el cuerpo. La fuerza de la sangre bombeada desde el corazón hace presión en las paredes de las arterias.

Puedes sentir la presión en el aumento y descenso de tu pulso. La presión arterial sube y baja durante el día.

Pero si se mantiene alta, se llama presión arterial alta. La presión arterial alta, quiere decir que la sangre fluye con demasiada fuerza contra las paredes de las arterias.

No lo puedes sentir, pero esa fuerza daña las paredes de tus arterias.

Y poco a poco, con el tiempo, el daño puede provocar problemas graves en otras partes del cuerpo, como el cerebro, los ojos, el corazón y los riñones.

Estos problemas se pueden prevenir controlando la presión alta.

Eso empieza con conocer cuáles son tus números y que significan para ti.

La presión se registra con dos números, como 120 sobre 80.

El primer número, la presión sistólica, muestra la fuerza con la que la sangre empuja cuando el corazón late o bombea.

Y el segundo número, el diastólico muestra la fuerza con la que la sangre empuja cuando el corazón está relajado entre latidos.

Entonces, ¿cuándo significan los números que tienes presión alta?

Es cuando el número superior se mantiene alto, el número inferior se mantiene alto o ambos se mantienen altos.

Si tienes presión arterial alta, tú y tu médico pueden crear un plan para reducirla.

Es útil recordar que al reducir los números también reduces el riesgo de problemas graves.

Las formas de poder reducir la presión arterial incluyen seguir un estilo de vida sano y tomar medicamentos.

¿Qué es la Presión Arterial Alta?

Al momento de cuidar tu presión arterial, estás cuidando todo tu cuerpo para mantenerlo saludable, disfrutar cada día y hacer más de las cosas que te gustan hacer.

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.

