



Clínica
Corachan

HIPERTENSIÓN

AR

TE

RIAL

¿Qué factores aumentan la probabilidad de sufrir hipertensión arterial?

- ♥ Obesidad
- ♥ Ansiedad o estrés
- ♥ Ingesta excesiva de alcohol
- ♥ Ingesta excesiva de sal
- ♥ Diabetes
- ♥ Tabaco
- ♥ Antecedentes familiares de hipertensión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre bombeada desde el corazón contra las paredes arteriales. Si esta presión permanece elevada de forma sostenida, hablamos de hipertensión, y puede ocasionar daño en diversas partes del organismo, como el corazón, los vasos sanguíneos o el riñón.

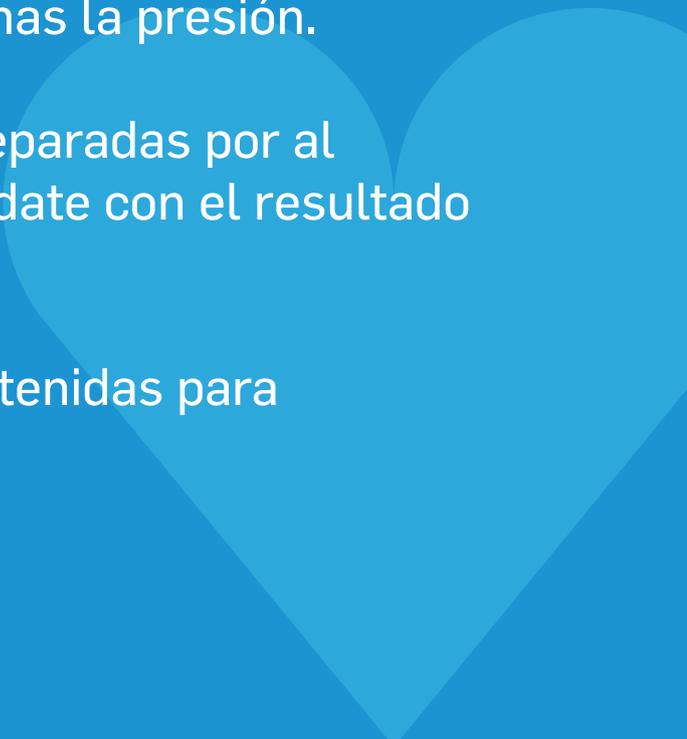
La presión arterial tiene dos componentes: **la presión sistólica y la presión diastólica**. La presión sistólica hace referencia a la presión de la sangre cuando el corazón late al bombearla, y es el valor más alto que se obtiene. La presión diastólica es la presión ejercida sobre las arterias cuando el corazón descansa entre latidos. Es el valor más bajo obtenido.

¿Sabes cuáles son los niveles normales de presión arterial?

Los niveles de presión arterial varían según la edad, el género y la salud general de la persona. La siguiente tabla proporciona una visión general de los valores de presión arterial en adultos:

Categoría	Presión arterial sistólica (mm Hg)		Presión arterial diastólica (mm Hg)
<i>Óptima</i>	<i><120</i>	<i>y</i>	<i><80</i>
<i>Normal</i>	<i>120-129</i>	<i>y/o</i>	<i>80-84</i>
<i>Normal-alta</i>	<i>130-139</i>	<i>y/o</i>	<i>85-89</i>
<i>Hipertensión</i>	<i>>140</i>	<i>y/o</i>	<i>>90</i>

¿Cómo se mide la presión arterial?

- + Necesitarás un aparato específico llamado esfigmomanómetro.
 - + Busca una habitación tranquila con una temperatura de 20-25 °C.
 - + Debes estar relajado. No bebas, comas, fumes ni hagas ejercicio la media hora anterior.
 - + Reposa 5 minutos antes de tomarte la presión.
 - + Siéntate cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla sin cruzar las piernas y quítate la ropa que pueda apretarte el brazo.
 - + No hables mientras te tomas la presión.
 - + Realiza dos mediciones separadas por al menos dos minutos y quédate con el resultado de la media de ambas.
 - + Apunta las mediciones obtenidas para informar a tu médico.
- 

Te recomendamos

- + **No fumar.** Las personas hipertensas fumadoras multiplican el efecto perjudicial del tabaco.
- + **En caso de consumir alcohol,** hacerlo con moderación.
- + **Controlar tu peso.** Rebajar tu peso reduce la presión arterial y disminuye el riesgo cardiovascular y de diabetes.
- + **Hacer deporte.** La realización de ejercicio físico regular consigue bajar las cifras de presión arterial.
- + **Reducir el consumo de sal** y comer alimentos saludables.
- + **¡Stop al estrés!** En la presión arterial influye mucho el estilo de vida. Evitar situaciones estresantes.

Asesoramiento médico

Si lo deseas, en nuestro **Servicio de Medicina Interna** te podremos asesorar.

Tel: 93 254 58 00



Clínica
Corachan

