

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es el aumento sostenido en el tiempo de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

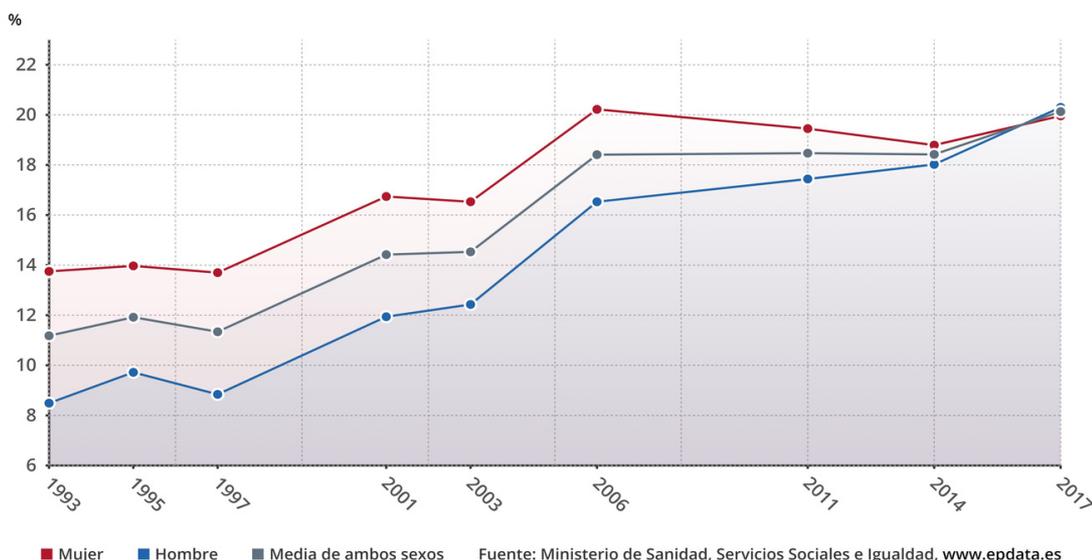


¿CÓMO LO NOTO?

- Dolor de cabeza fuerte
- Náuseas o vómitos
- Confusión
- Cambios en la visión
- Sangrado nasal

¿CUÁNTA POBLACIÓN ES AFECTADA?

Población con hipertensión



¿CÓMO SE DESENCADENA?

- Consumo excesivo de sal
- Dieta rica en grasas
- Inactividad física
- Tabaco
- Alcohol
- Sobrepeso u Obesidad

¿QUÉ COMPLICACIONES TIENE?



- Ataque al corazón
- Accidente cerebrovascular (ACV)
- Aneurisma
- Insuficiencia cardiaca
- Vasos sanguíneos debilitados y estrechados
- Síndrome metabólico
- Problemas con la memoria o la compresión
- Complicaciones renales

¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?

- Reduce el exceso de peso
- Hacer ejercicio regularmente
- Dieta saludable
- Reduce el consumo de sodio en tu dieta
- Limita la cantidad de alcohol
- Dejar de fumar
- Reduce el consumo de cafeína
- Reduce el estrés
- Contrólate la presión arterial en tu hogar y consulta a tu médico con regularidad