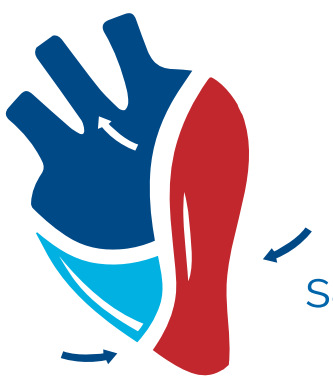
Primera en Salud
promoción y prevención

Presión Arterial

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo.

Presión Sistólica

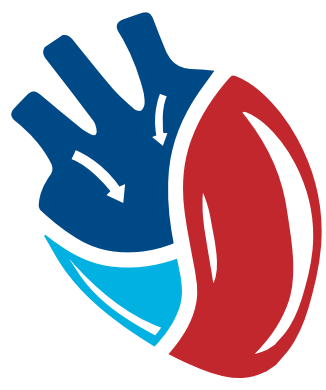


Cuando el corazón se contrae e impulsa sangre hacia las arterias

Valor normal: < 120 mmHg

Presión Diastólica

Cuando el corazón se relaja y recibe sangre oxigenada de los pulmones



Valor normal: < 80 mmHg

La Hipertensión

Es una **enfermedad crónica** que ocurre cuando los **vasos sanguíneos** llevan la sangre del corazón a todo el cuerpo con una **presión alta constante**. A mayor presión, más esfuerzo hace el corazón para bombear.

Conoce las cifras según sus valores:

	Sistólica	Diastólica
Presión normal	< 120 mmHg	< 80 mmHg
Presión arterial elevada	120-129 mmHg	< 80 mmHg
Hipertensión arterial estadío I	130-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensión arterial estadío II	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensión arterial estadío III	≥ 160 mmHg	≥ 110 mmHg

*Estos hallazgos deben ser basados en un promedio de ≥ 2 mediciones de presión arterial en ≥ 2 ocasiones.

Síntomas

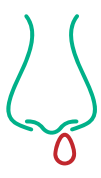
Se le conoce como "el asesino silencioso" porque generalmente no presenta síntomas. **En las crisis hipertensivas pueden aparecer los siguientes síntomas:**



Confusión



Náuseas o vómitos



Sangrado nasal

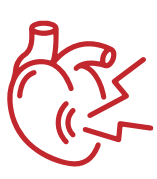


Fuerte dolor de cabeza



Cambios en la visión

Cuando la presión no se controla, aumenta el riesgo de sufrir:



Infarto



Insuficiencia renal

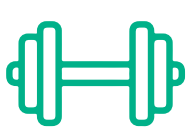


Accidente cerebrovascular

Prevención



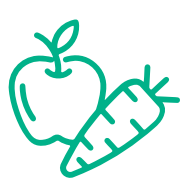
Bajar de peso



Realizar ejercicio



Evitar el exceso de sal



Comer saludable



Monitorear tu colesterol



Evitar el alcohol



Evitar fumar



Hacer ejercicios de relajación

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**

arsprimera.com

ARS Primera