

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

El aumento de la presión se manifiesta a través de enfermedades que van desde un simple dolor de cabeza hasta el infarto. Es fundamental controlarse la presión en forma habitual para detectar variaciones a tiempo, para evitar males mayores.

Frente a emociones fuertes, nerviosismo extremo, situaciones estresantes, etc., nuestro organismo reacciona elevando la presión arterial; en estos casos ocurre el llamado "pico de presión" que muchas veces trae consecuencias sumamente graves.

El tensiómetro es un aparato que sirve para medir la presión y arroja dos números como resultado:

1) El valor de presión MÁXIMA:

o sistólica (la presión de expulsión de la sangre del corazón) el valor máximo deseable es 140 o 14.

2) El valor de presión MÍNIMA:

o diastólica (la presión durante el llenado del corazón). Normalmente debería ser menor a 90 o 9.

¿CÓMO EVITARLA?

Dieta:

Reducir al mínimo indispensable la cantidad de SAL que consumimos. Existen productos elaborados sin SODIO (que es el componente más peligroso de la sal de mesa) que pueden reemplazarla.

Hábitos:

Alejarse de malos hábitos como el tabaco y el alcohol, que afectan la presión de forma indirecta.

Peso:

Mantenernos en el peso correspondiente acorde a nuestra talla, edad y sexo.

Ejercicios físicos:

Ayudan a mantener el cuerpo en forma y saludable, evitando variaciones de presión no deseadas.

Controles médicos:

Deben hacerse periódicamente y en todos los casos debe medirse la presión arterial para detectar cualquier variación.

Medicación:

Una vez detectada alguna alteración en la presión es importante seguir las indicaciones médicas y tomar los medicamentos en la forma que el profesional lo pautó, de modo de estabilizarla lo antes posible, ya que el aumento de la presión es el punto de partida de numerosas afecciones cardiovasculares. Inclusive (una vez controlada y si el médico así lo indicase) debe continuarse con el tratamiento y no interrumpirlo sin la autorización del profesional.

Está relacionada con el funcionamiento del corazón por un lado, y por otro con la circulación sanguínea: **la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales, al ser bombeada por el corazón.**

PREVENCIÓN

¿CÓMO PREVENIR UN INFARTO?

Pautas alimenticias:

- Disminuir el consumo de SAL y GRASAS: moderar el consumo de embutidos, carnes grasas, frituras y quesos. Consumir en forma habitual verduras, pescados y frutas.
- Realizar periódicamente un análisis de sangre para controlar los valores de triglicéridos, colesterol total, HDL, LDL.

Control de nuestro cuerpo:

- **Ejercicio:** No es necesario ir al gimnasio ni realizar ejercicios físicos agotadores, con una simple caminata frecuente alcanza para prevenir afecciones cardíacas.
- **Peso:** El exceso de peso es uno de los factores que contribuyen con la aparición de infartos. Es importante evitar el sedentarismo y hacer una dieta equilibrada.



FACTORES QUE CONDUCEN A UN AUMENTO DE PRESIÓN

- Estrés**
- Obesidad**
- Enfermedades cardiovasculares**
- Diabetes**
- Enfermedades endocrinológicas**
- Enfermedades del sistema nervioso central**