

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Se produce hipertensión arterial cuando se superan los **140 mm hg** de **tensión arterial sistólica** y los **90 mm hg** de **diastólica**

PREVENCIÓN

- ✓ Alimentación cardiosaludable
- ✓ Hacer ejercicio con regularidad
- ✓ No fumar
- ✓ No beber alcohol
- ✓ Reducir la cantidad de sal en las comidas
- ✓ Controlar el estrés
- ✓ Mantener un peso corporal saludable

CAUSAS

Aumento de la cantidad de agua y de sal en el cuerpo
Mal funcionamiento renal
Alteración del sistema nervioso
Alteración en los vasos sanguíneos
Disfunción hormonal

SÍNTOMAS

Dolor de cabeza



Náuseas o vómitos



Confusión



Cambios en la visión



Sangrado nasal

CONSECUENCIAS

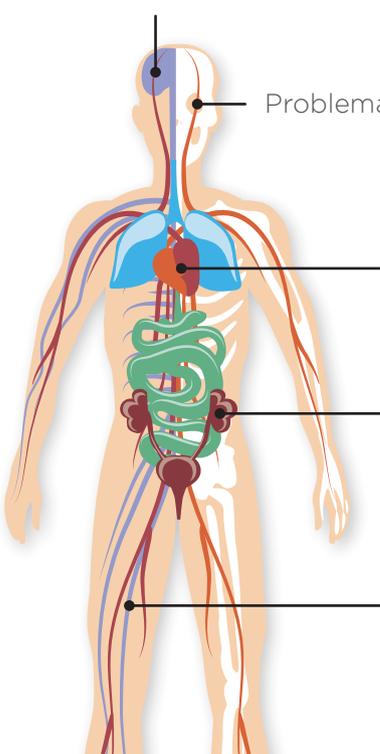
Accidente cerebrovascular

Problemas con la visión

Ataque al corazón e insuficiencia cardíaca

Enfermedad renal crónica

Riego sanguíneo deficiente a las piernas



FACTORES DE RIESGO

- | | |
|-------------------|----------------------|
| Sobrepeso | Antecedente familiar |
| Estrés o ansiedad | Diabetes |
| Alcohol | Tabaquismo |
| Exceso de sal | |

