

# 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

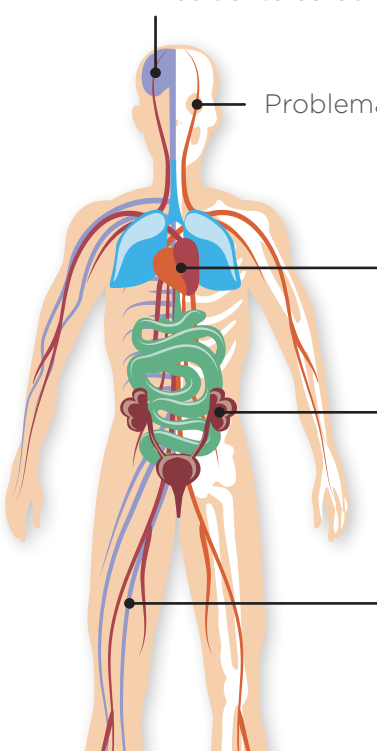
Accidente cerebrovascular

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     |                      |

