

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



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

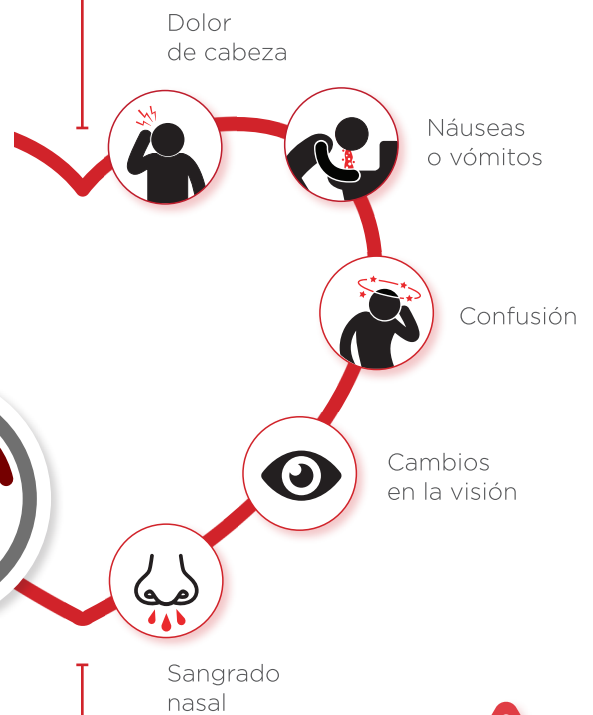
PREVENCIÓN

- ✓ 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



CONSECUENCIAS

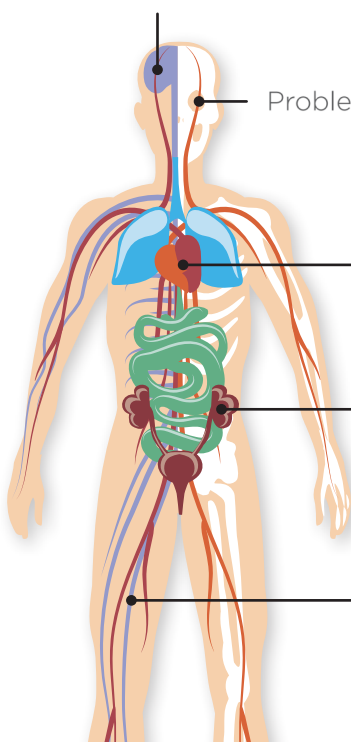
Accidente cerebrovascular

Problemas con la visión

Ataque al corazón e insuficiencia cardíaca

Enfermedad renal crónica

Riego sanguíneo deficiente a las piernas



FACTORES DE RIESGO

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

