

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 06:**

#### **“La Hipertensión”**

#### **INTRODUCCION**

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). En general, la hipertensión se corresponde con una lectura de la presión arterial de 130/80 milímetros de mercurio o superior.



El American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología) y la Asociación Americana del Corazón dividen la presión arterial en cuatro categorías generales. La presión arterial ideal se categoriza como normal.

- Presión arterial normal: La presión arterial es 120/80 milímetros de mercurio o inferior.
- Presión arterial alta: El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 milímetros de mercurio.
- Hipertensión de etapa 1: El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.
- Hipertensión de etapa 2: El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior

La presión arterial superior a 180/120 milímetros de mercurio se considera crisis hipertensiva o crisis, busca atención médica de emergencia si alguien tiene estos valores de presión arterial. La presión arterial alta no tratada aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud graves. Es importante controlar la presión arterial al menos cada dos años a partir de los 18, algunas personas necesitan controles con mayor frecuencia.

