

Hipertensión



La hipertensión arterial, presión arterial alta o **hipertensión** es una enfermedad crónica que se produce cuando la presión de la sangre aumenta, lo que hace que con el paso del tiempo las arterias se endurezcan, se hagan gruesas, y el paso de sangre por ellas se dificulte.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg). Uno o ambos números pueden ser demasiado altos. (Nota: estas cantidades aplican a personas que no están tomando medicamentos para la presión arterial y para quienes no están enfermos).

Causas

La hipertensión tiene muchos factores de riesgo, como la edad avanzada, tener antecedentes familiares, sufrir sobrepeso u obesidad, ser sedentario, el tabaquismo, el alcoholismo, el estrés o consumir altos niveles de sal e insuficientes de potasio.



Usted es más propenso a que le digan que su presión arterial está demasiado alta a medida que envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o muerte prematura.

Síntomas

- Dolor torácico.
- Latidos irregulares.
- Cambios en la visión.
- Hemorragias nasales.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Zumbidos en los oídos.
- Confusión.



Tratamiento y control de la hipertensión



El tratamiento principal de la hipertensión es adoptar buenos hábitos de salud como reducir o eliminar el tabaco y el alcohol, realizar ejercicio físico, controlar el estrés mediante técnicas de relajación o respiración consciente y mantener una alimentación sana.

Prevención

La mayoría de las personas puede evitar que se desarrolle presión arterial alta, haciendo cambios en el estilo de vida diseñados para bajarla.



CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA

Usted puede tomar muchas medidas para ayudar a controlar su presión arterial, como:

- ✓ Consumir una alimentación cardiosaludable que incluya potasio y fibra.
- ✓ Tomar mucha agua.



- ✓ Hacer al menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, al menos 3 a 4 días a la semana.

- ✓ Si fuma, dejar de hacerlo.
- ✓ Reducir la cantidad de alcohol que toma a 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres o menos.
- ✓ Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume. Intente consumir menos de 1,500 mg por día.



- ✓ Reducir el estrés. Trate de evitar factores que le causen estrés, y pruebe con meditación o yoga para desestresarse.

- ✓ Mantener un peso corporal saludable.



UNAP



COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SALUD OCUPACIONAL



PREVENCIÓN DE LOS RIEGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES



Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas.



seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

