

Combatir la Hipertensión Arterial

120/80: el número de la presión arterial saludable

1 de cada 5 adultos en el mundo tiene presión arterial alta.

La hipertensión es la principal causa de las dolencias cardiovasculares y provoca anualmente cerca de 10 millones de muertes, según la American Heart Association.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre el 20% y el 35% de la población adulta en América Latina y el Caribe tiene hipertensión.

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es un aumento de la presión sanguínea en las paredes de las arterias, más allá de los límites considerados normales, los cuales están definidos hoy como 120/80.

¿Cómo la presión arterial afecta los vasos sanguíneos?



Crea una fricción contra las paredes de las arterias, dañando las capas más finas.



Las capas de colesterol y los coágulos sanguíneos comienzan a formarse.



Cuando estas placas y los coágulos de sangre impiden el paso de la sangre e interrumpen el flujo, puede ocurrir un infarto.

¿Cuáles son las causas?

Algunos malos hábitos provenientes del estilo de vida, el envejecimiento, así como el factor genético están entre los factores de riesgo.

Prevenir es posible: cambiando el estilo de vida

Algunos consejos importantes son:

Conocer los números de presión

Mida regularmente su presión. Si sus valores están por encima de 120/80, consulte a su médico de confianza.

Aliméntese sanamente

- Reduzca la cantidad de sal que consume, se recomienda que como máximo, sea una cucharadita al día (esto incluye la sal que usa en las comidas del día);
- Coma al menos 5 porciones de vegetales o frutas por día;
- Evite el consumo de alimentos grasosos, frituras y embutidos;

Practique alguna actividad física

Al menos 30 minutos, cinco veces en la semana son suficientes.

Abandone sus hábitos nocivos

No fume y modere el consumo de bebidas alcohólicas.

Controle su estrés

Busque el equilibrio en su día a día. Quizá actividades relajantes como el yoga y la meditación puedan funcionar.

Si usted ya tiene presión alta, no deje de seguir las instrucciones de su médico y mantenga un estilo de vida saludable.

Una buena salud es el reflejo de nuestros hábitos.