

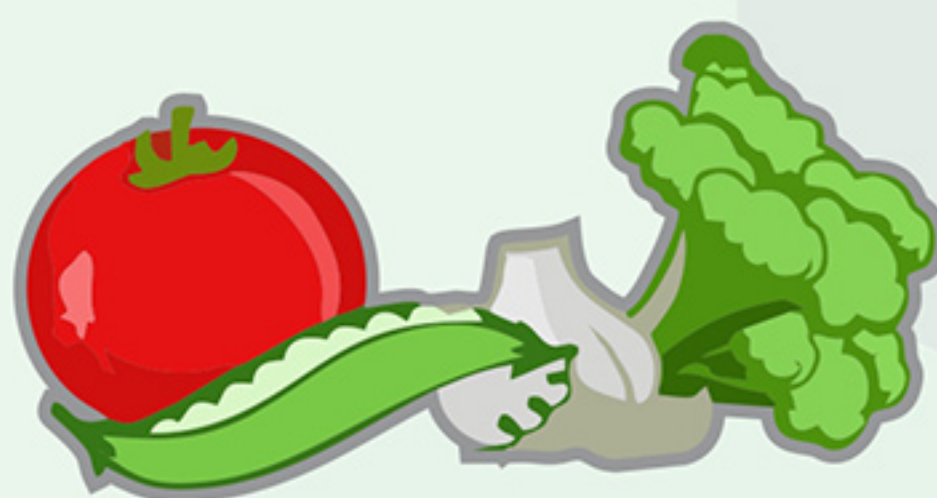


Hipertensión (Presión Alta)

La hipertensión arterial o tensión arterial alta es un problema de salud en el que la sangre dentro de las arterias, bombeada desde el corazón hasta los vasos sanguíneos, tiene una presión por arriba de los niveles normales *(la tensión arterial normal en adultos es igual o menor a 120/80)*.

La hipertensión arterial rara vez produce síntomas y por ello en muchos casos no se diagnostica a tiempo. Este padecimiento **aumenta el riesgo de desarrollar diversas enfermedades** del corazón y los vasos sanguíneos: insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular (*derrame cerebral*); así como falla renal, ceguera, deterioro cognitivo y muerte prematura.

¿Cómo reducir los riesgos?



Alimentante sanamente



Toma mucha agua



Haz ejercicio



Mantén un peso saludable



Reduce las bebidas alcohólicas
*(1 trago al día para las mujeres
y 2 para los hombres o menos)*.



Reduce la cantidad de sal
que consumes.



Reduce el estrés



Deja de fumar

Se estima en 450 mil el número de nuevos casos de hipertensión diagnosticados en nuestro país cada año, cifra que podría duplicarse si se considera que hasta 47.3% de las personas hipertensas **desconoce su padecimiento**.

(<https://www.insp.mx/avisos/4801-hipertension-adultos-mexicanos.html>)

No olvides checar tu presión, recuerda que no tener síntomas no significa que tu presión esté bien.

Realiza tu **valoración anual** y mantente saludable.

