

PREVENCIÓN.

La presión por encima de **180/110** se denomina urgencia hipertensiva, y debe ser tratada por un médico bajo vigilancia.

Si usted tiene cifras por debajo de la previamente mencionada y por encima de 140/90 lo más probable es que el médico lo revise y le indique un seguimiento a corto plazo.

Existen muchos tratamientos para la presión alta, los cuales usualmente son de por vida y no tienen indicación de suspenderse en la mayoría de las circunstancias.

En otra parte, existen cambios a la vida diaria que podrían ayudar a normalizar las cifras de presión como lo son:

- Dieta balanceada.
- Dieta rica en potasio.
- Dieta baja en sales y grasas.
- Control del peso.
- Dejar de Fumar.
- Disminuir la ingesta de alcohol.
- Realización de actividad física regularmente.
- Acudir a sus chequeos médicos.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

- ¿Qué es la hipertensión arterial?
- ¿Cómo saber si tengo hipertensión?
- Síntomas.
- Prevención.

¿QUÉ ES?

La hipertensión arterial es el nombre que se le da a las cifras de presión arterial por encima de los límites normales. En un adulto el promedio nos refiere que números por encima de 140/90 son indicativos de hipertensión arterial.

Habrá que tomar en cuenta que una sola cifra elevada no es diagnóstica, por lo cual se sugiere la observación y consulta por un médico o profesional de la salud.

DIAGNÓSTICO.

Según las guías más actualizadas de los colegios especialistas, la hipertensión debe ser diagnosticada en visitas subsecuentes al médico, con medición de presión en ambos brazos, dos veces con un lapso de tiempo de 10 minutos entre toma. Esta no debe variar más de 10 milímetros de mercurio y el paciente debe permanecer en reposo.

SÍNTOMAS.

- Dolor de Cabeza
- Visión borrosa.
- Mareo.
- Zumbido de oído.
- Nerviosismo.
- Nausea.
- Cansancio.

FACTORES DE RIESGO.

- Presentar Sobrepeso u Obesidad.
- Falta de actividad física.
- Consumo excesivo de sal.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Tabaquismo.
- Estrés.
- Familiares con hipertensión
- Ser mayor de 60 años de edad.

COMPLICACIONES

- Insuficiencia Cardíaca
- Infarto al Miocardio
- Edema Pulmonar
- Insuficiencia Renal
- Eventos Cerebrovasculares (Embolias)
- Insuficiencia Arterial Periférica
- Retinopatía Hipertensiva

INFORMACIÓN ADICIONAL

¿QUÉ DEBO HACER SI PRESENTO ALGÚN SÍNTOMA?

- SUSPENDER LA ACTIVIDAD DE INMEDIATO.
- SI TIENE A LA MANO ALGÚN DISPOSITIVO PARA LA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ANOTARLA.
- LO MÁS RECOMENDABLE ES ACUDIR AL MÉDICO LO MAS PRONTO POSIBLE PARA RECIBIR UN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO OPORTUNO.

Bepensa