

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.

Habrà que tomar en cuenta que una sola cifra elevada no es diagnòstica, por lo cual se sugiere la observaci3n y consulta por un m3dico o profesional de la salud.

DIAGN3STICO.

Segùn las guías más actualizadas de los colegios especialistas, la hipertensi3n debe ser diagnosticada en visitas subsecuentes al m3dico, con medici3n de presi3n 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
- Visi3n borrosa.
- Mareo.
- Zumbido de oído.
- Nerviosismo.
- Nausea.
- Cansancio.

FACTORES DE RIESGO.

- Presentar Sobrepeso u Obesidad.
- Falta de actividad físi3a.
- Consumo excesivo de sal.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Tabaquismo.
- Estrés.
- Familiares con hipertensi3n
- Ser mayor de 60 años de edad.

COMPLICACIONES

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

INFORMACI3N ADICIONAL

¿QUÉ DEBO HACER SI PRESENTO ALGÚN SÍNTOMA?

- SUSPENDER LA ACTIVIDAD DE INMEDIATO.
- SI TIENE A LA MANO ALGÚN DISPOSITIVO PARA LA MEDICI3N DE LA PRESI3N ANOTARLA.
- LO MÀS RECOMENDABLE ES ACUDIR AL M3DICO LO MAS PRONTO POSIBLE PARA RECIBIR UN DIAGN3STICO Y TRATAMIENTO OPORTUNO.

Bepensa