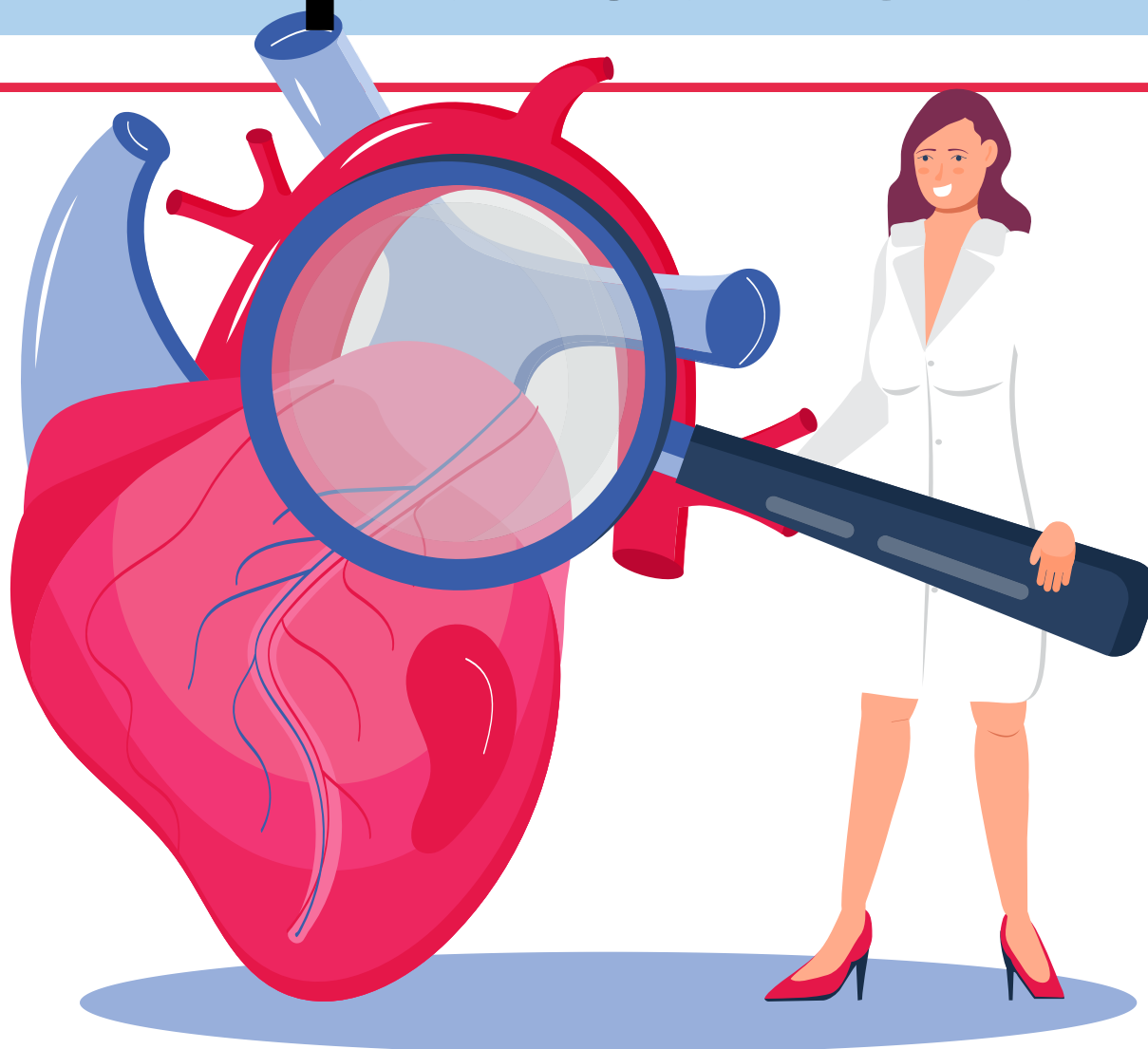


Todo Sobre Hipertensio



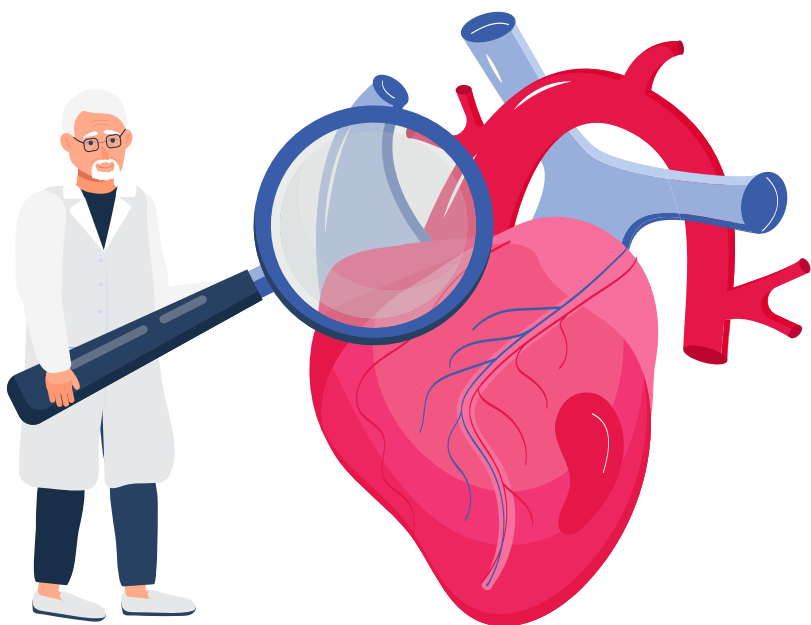
Que es Hipertension?

La hipertensión también se conoce como presión arterial alta. Las personas que padecen hipertensión pueden sentirse mareadas o aturcidas, tener dolor en el pecho y dolores de cabeza.



Hipertension y enfermedades crónicas

Debido a que la hipertension dificulta que el corazon bombee sangre, tener presion arterial alta aumenta el riesgo de enfermedades cardiacas cronicas y accidente cardiovascular .



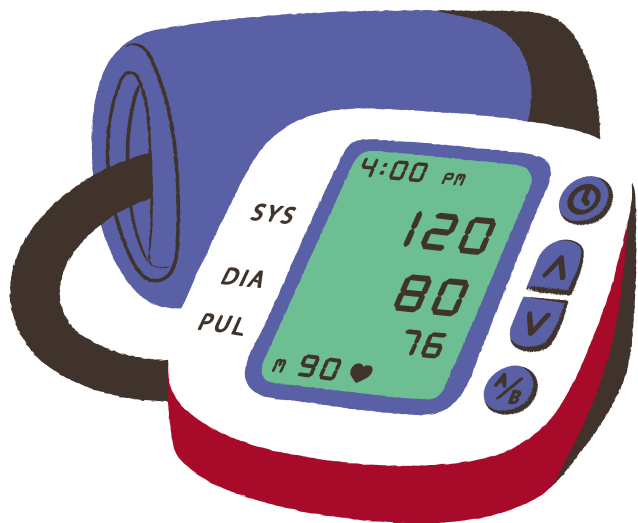
El tratamiento puede reducir el riesgo de estas enfermedades.

¿Como podemos regula la presion arterial?

1. Haga ejercicio con regularidad
2. Reduce el sodio en tu dieta
3. Aumenta el potasio en tu dieta
4. Limita el consumo de alcohol
5. Reducir el estres



Consejos para autocontrolar su presión

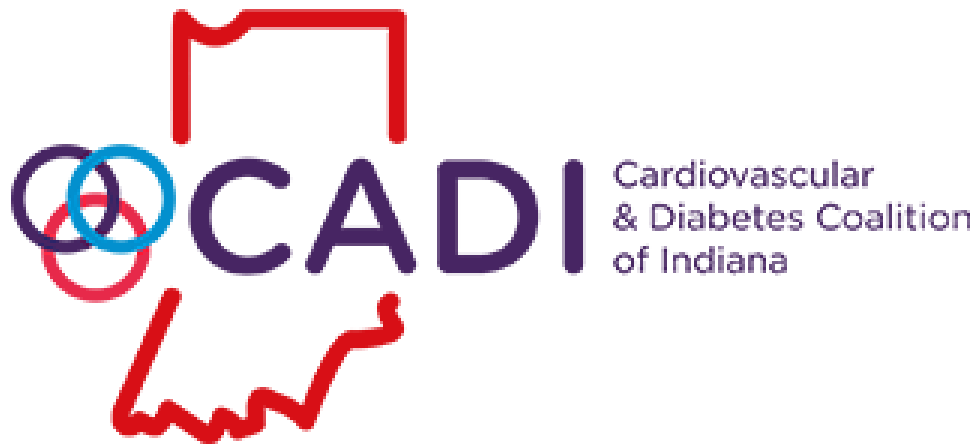


- 1** Tomese la presión arterial a la misma hora todos los días.
- 2** Evite fumar, la cafeína y las temperaturas frías esto puede elevar su presión arterial de forma natural y dar una lectura inexacta!

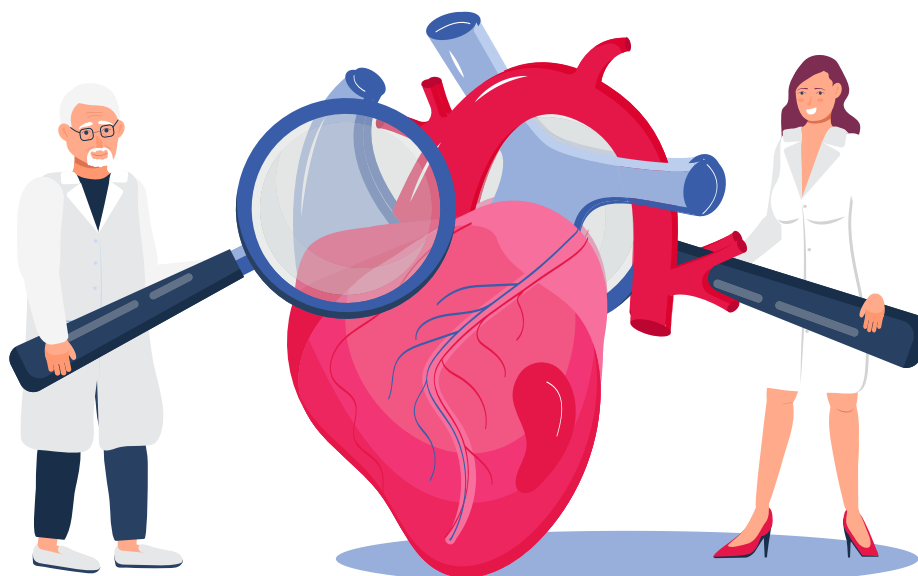
¿Cuándo debe consultar a un médico sobre la hipertensión?

Debe consultar a un médico por presión arterial alta si su lectura es 140/90 o más, o si generalmente tiene presión arterial normal pero supera 120/80 varias veces.





Gracias por leer!



Este proyecto fue financiado por grant(s) NUE1EH001382 y /o NB01OT009281 de los los centros para el Control y prevencion de Enfermedades y con apoyo del Instituto de Ciencias Clinicas Y Traslacionales de Indiana financiado , en parte, por el premio UL1TR002529 de los Institutos Nacionales de Salud, Centro Nacionales para el Avance de las Ciencias Trasnacionales, Premio de Ciencias Clinicas y Traslacionales .