

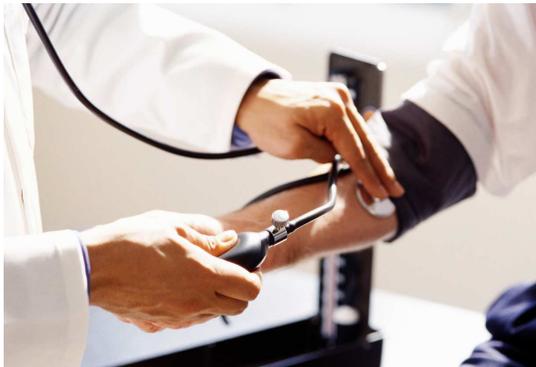
## La presión arterial

Es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias y es imprescindible para que la sangre circule por el organismo aportando oxígeno y nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar.

Cuando el corazón se contrae (sístole) la sangre es impulsada y en ese momento la tensión es máxima o sistólica, y cuando se relaja (diástole) la presión es mínima o diastólica.

## ¿Qué es la hipertensión? (HTA)

Se dice que hay HTA cuando la presión es habitualmente superior a 140/90 mmHg y es una enfermedad que debe ser diagnosticada por el médico para ser tratada correctamente. Dependiendo de la presencia de otras enfermedades en una misma persona, esos valores pueden variar: por ejemplo, para un diabético, presiones superiores a 130/80 mmHg pueden ser consideradas HTA.



## ¿Por qué es importante saber si se es hipertenso?

La hipertensión puede provocarle problemas en los riñones, el corazón, el cerebro, los ojos y en la circulación; es fácilmente prevenible si cumple con su tratamiento.

## Factores que la propician

- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Falta de ejercicio
- Estrés
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Consumo excesivo de sal
- Embarazo
- Antecedentes Familiares



## Síntomas

- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Hormigueo o adormecimiento en la mitad del cuerpo y en brazos y/o manos
- Fatiga
- Mareos al levantarse
- o al cambiar de posición
- Confusión
- Visión borrosa o "flashazos"
- Náuseas y/o vómito
- Dolor de pecho
- Zumbido de oídos
- Sangrado nasal

