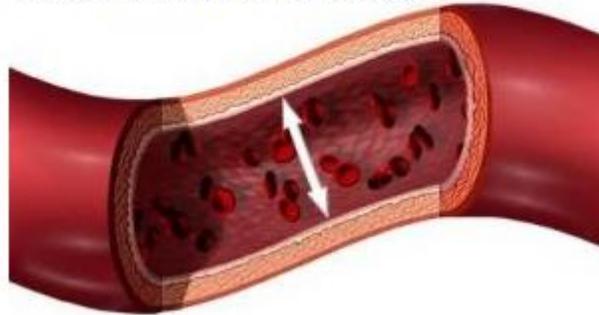


## Presión Arterial... Sabías qué?

### Presión Arterial Alta (**Hipertensión**)

La presión arterial alta es la medición de la fuerza aplicada a las paredes de las arterias.



La presión arterial es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de los vasos sanguíneos. El corazón bombea sangre dentro de las arterias (vasos sanguíneos), las cuales transportan la sangre a través del cuerpo. La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es peligrosa ya que hace que el corazón trabaje más para bombear la sangre al cuerpo.

**Hay varias categorías de presión arterial (tensión), a saber:**

- **Normal:** menos de 120/80
- **Pre-hipertensión:** 120-139/80-89
- **Etapa 1 de Tensión Alta:** 140-159/90-99
- **Etapa 2 Tensión Alta:** 160 y más alta/100 y más alta

Las personas cuya presión arterial está por encima del rango normal deben consultar a su médico sobre los métodos para bajarla. Las causas exactas de una presión arterial alta se desconocen.

Varios factores y condiciones pudieran incidir en su desarrollo, incluyendo:

- Fumar
- Tener sobrepeso o ser obeso
- Falta de actividad física
- Demasiado consumo de sal en la dieta
- Demasiado consumo de alcohol (más de 1 a 2 tragos por día)
- Estrés
- Edad avanzada
- Historia familiar de tensión alta

La hipertensión suele aparecer en las familias y generalmente afecta más a los hombres que a las mujeres. La edad y la raza también juegan un papel importante. En los Estados Unidos, los negros tienen dos veces más posibilidad que los blancos de tener presión arterial alta, aunque la brecha comienza a estrecharse alrededor de los 44 años. Después de los 65 años, las mujeres negras tienen una incidencia más alta de hipertensión.

Asegúrese de hacerse un examen físico anual, si su presión arterial está por encima del rango en el que debería estar, considere comparar un tensiómetro para hacerle seguimiento. Nota: algunas farmacias y los bomberos podrán tomar su tensión gratuitamente.

Fuente: [www.fitness4healthproject.org](http://www.fitness4healthproject.org)  
Traducido por: Ana Albornoz  
[consultores@seguroscaracas.com](mailto:consultores@seguroscaracas.com)