



Hipertensión Arterial (HTA)

Cuidado de la Salud



Presión o Tensión Arterial (TA)

Es la medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

¿Cuáles son los niveles de TA?

TA sistólica: en esta fase el corazón se contrae, la presión se eleva y la sangre sale del corazón.

TA diastólica: en esta fase el corazón se relaja, la presión baja y la sangre llena el corazón.



Hipertensión Arterial (HTA)

Es una enfermedad cardiovascular en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.


Se recomienda medir la presión arterial en el brazo izquierdo porque en ese lado se encuentra el corazón.



Luego de establecido el diagnóstico de hipertensión, se debe seguir al pie de la letra las recomendaciones dadas por el cardiólogo.

Es importante saber que:

- La medicación antihipertensiva debe utilizarse de forma ininterrumpida, diariamente.
- No es recomendable detener o modificar el uso de los medicamentos, a menos que su médico lo indique.
- Es bueno conocer cuál es su presión arterial y monitorearla durante el día.



“La hipertensión la padecen de un 20% a 40% de los adultos mayores en Latinoamérica y El Caribe”.

¿Cómo saber en cuál categoría está su tensión arterial?

Categoría de presión o tensión arterial	Sistólica. mm Hg (número de arriba)		Diastólica. mm Hg (número de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 - 129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) Nivel 1	130-139	o	80 - 89
Presión arterial alta (hipertensión) Nivel 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Más alta de 180	y/o	Más alta de 120

Manifestaciones clínicas

Los síntomas que se presentan como una alerta son:

- Confusión.
- Dolor de cabeza persistente.
- Náuseas o vómitos.
- Cambios en la visión.
- Sangrado nasal.



Complicaciones

Si no se trata la hipertensión, puede llevar a que tengas:

- Problemas visuales.
- Derrame o accidente cerebrovascular (ACV).
- Infarto cardíaco o insuficiencia cardíaca.
- Insuficiencia renal.
- Mala circulación en las piernas.

Factores de riesgo

Factores de riesgo no modificables:

- Herencia.
- Mayor de 50 años.
- Raza.
- Sexo.

Factores de riesgo que debes evitar:

- Consumo de alcohol.
- Tabaquismo.
- Obesidad.
- Alimentación no saludable.
- Sedentarismo.



Tratamiento

La hipertensión es llamada la “asesina silente”, por ser una enfermedad crónica y prácticamente asintomática, es decir, no presenta síntomas.

Por eso, no existe mejor tratamiento que un cambio en el estilo de vida, asistencia al médico y tomar la medicación correspondiente.

Debes reducir la ingesta de sal, llevar una buena alimentación, realizar ejercicios y evitar la ingesta de alcohol.



Recuerda:

La energía de tu vida está
en tu corazón; solo tienes uno,
cuidalo.



Calle José López No. 26 esquina Calle Amelia Francasci,
Torre Gampsa IV, 5to piso, Los Prados, República Dominicana
Tel.: 809-378-1241 | www.affinis.com.do | [@affinisrd](https://www.instagram.com/affinisrd) 