



hipertensión ARTERIAL

La presión arterial es producto de la fuerza con que la sangre presiona las paredes de los vasos sanguíneos (arterias), mientras es bombeada por el corazón. La hipertensión es una afección que provoca que la presión en los vasos sanguíneos sea continuamente alta.

PRESIÓN ARTERIAL*

VALORES NORMALES			HIPERTENSIÓN ARTERIAL		
	PA Sistólica (mm Hg)	PA Diastólica (mm Hg)	Hipertensión arterial (HTA)		
Óptimo	<120	<80	HTA nivel 1	140-159	90-99
Normal	120-129	80-84	HTA nivel 2	160-179	100-109
PA Limítrofe	130-139	85-89	HTA nivel 3	<180	>110

*Clasificación en mayores de 18 años

CAUSAS

FACTORES CONGÉNITOS

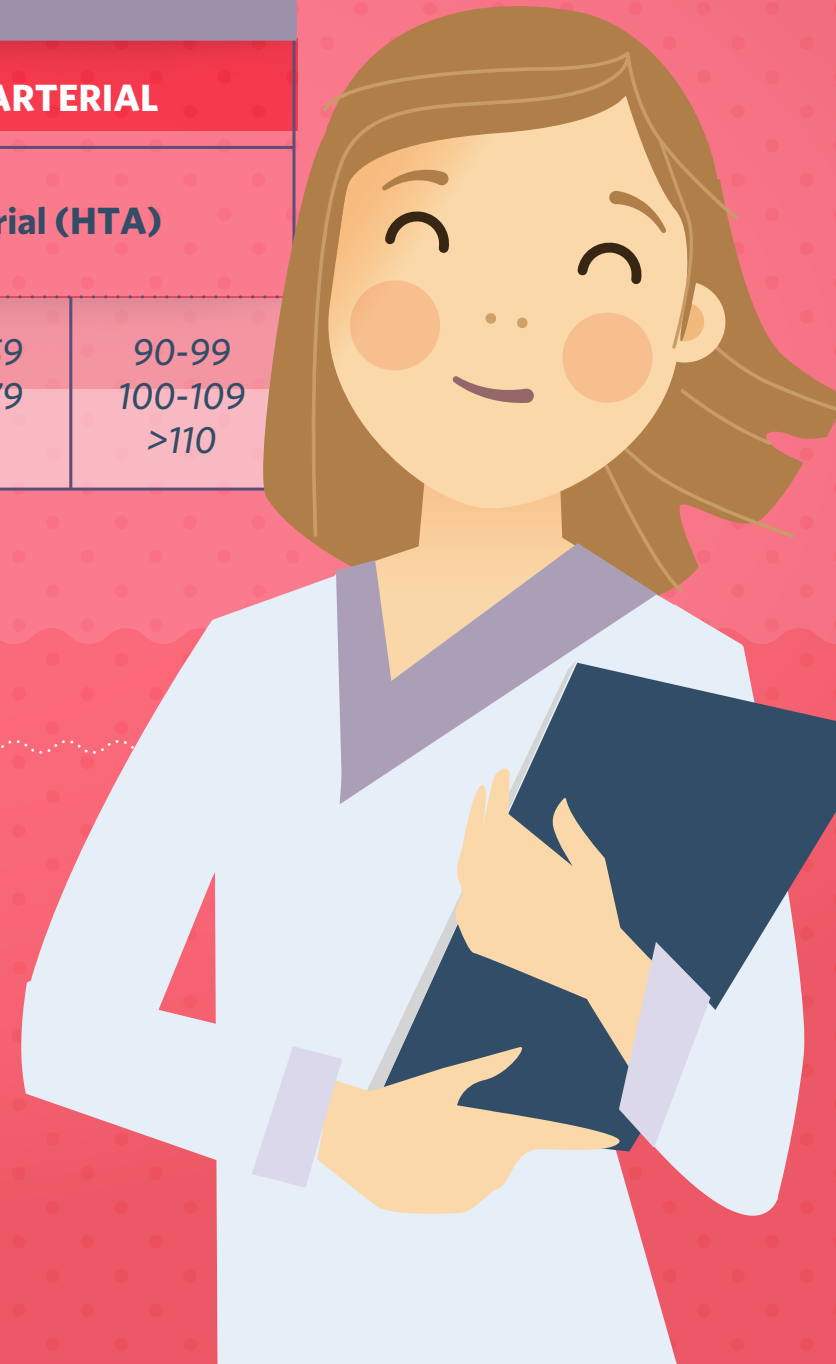
EDAD

la hipertensión aumenta con la edad, aunque también se manifiesta en jóvenes

ANTECEDENTES FAMILIARES de hipertensión arterial

FACTORES ADQUIRIDOS

- *Obesidad*
- *Escasa actividad física*
- *Elevado consumo de sal*
- *Tabaquismo*
- *Consumo de alcohol excesivo*
- *Estrés*





Reducir el consumo de sal
(diariamente 2,4 g de sodio
o 6 g de sal)



**Moderar el consumo
de alcohol**

RECOMENDACIONES SALUDABLES



**Mantener un plan
de alimentación rico
en frutas y verduras**



Controlar el peso



**Realizar actividad física
aeróbica**
(ej. caminata intensa 30 minutos
diarios, 5-7 días por semana)