

La presión arterial es la que ejerce la sangre sobre las arterias, la máxima se conoce como sistólica y la mínima como diastólica. El aumento en alguna de estas se conoce como **Hipertensión Arterial**.

El diagnóstico debe contemplar aspectos como edad, sexo, raza, estados emocionales, estrés, entre otros.

### **Recomendaciones para Pacientes con Hipertensión Diagnosticada:**

- Evitar el consumo de licor, cigarrillo y drogas psicoestimulantes (cocaína, marihuana, éxtasis) debido a que puede precipitar infartos cardiacos e infartos cerebrales.
- Ingresar al programa para hipertensos de la EPS, para un control frecuente y seguro de su presión arterial.
- Evitar el sedentarismo. Puede realizar ejercicios como caminar, trotar, montar en bicicleta, se recomienda 4 veces por semana, iniciar con 30 minutos y seguir las recomendaciones del médico.
- Disminuir el consumo de grasas (para evitar aparición de placas de grasa a nivel de la circulación y aumentar la presión arterial) y el consumo de sal (esta favorece la retención de líquidos en el cuerpo, efecto que produce también elevación de la presión arterial)
- Controlar el estrés emocional.
- Procurar mantener un peso ideal, la obesidad aumenta la hipertensión arterial.

### **Consulte al Médico si Presenta:**

- Dolor de cabeza persistente que no mejora con analgésicos.
- Sangrado por la nariz.
- Mareo.
- Palpitaciones.
- Alteraciones visuales (visión doble y borrosa)
- Zumbidos en los oídos.
- Disminución de la fuerza o alteración de la sensibilidad en brazos o piernas.
- Alteraciones del lenguaje (lenguaje incoherente o enredado)
- Alteraciones en la marcha.

***“La parte de nuestro cuerpo más sana, es la que más se ejercita”. Séneca  
¿Cómo está tu corazón?***