

Presión arterial saludable para corazones saludables

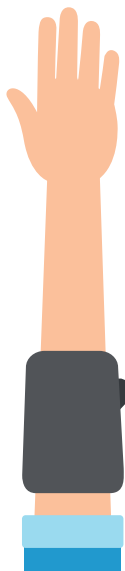
# SEGUIMIENTO DE TUS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL



Cada vez que tu corazón late, bombea sangre a través de los vasos sanguíneos (arterias) al resto de tu cuerpo. Tu presión arterial es la fuerza con la que tu sangre empuja contra las paredes de las arterias. Si tu sangre fluye a presiones más altas de lo normal, es posible que tengas presión arterial elevada, también conocida como hipertensión.

La presión arterial alta es uno de los factores de riesgo más importantes para la enfermedad del corazón, ICTUS, enfermedad renal, etc.

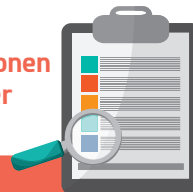
Por lo general, no tiene síntomas o estos son inespecíficos (dolor de cabeza, mareos, zumbido en el oído o visión borrosa) pero puede causar daños en tu cuerpo con el paso del tiempo. La única manera de saber si tienes PA elevada es medir tus cifras. Es un proceso simple y que no causa dolor.



## RECOMENDACIONES PARA LA MEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

- Evitar ejercicio físico previo.
- Reposo durante 5 minutos antes de la medición.
- Permanecer quieto y no hablar mientras se realiza la medición.
- El manguito debe colocarse a la altura del corazón, a 2 cm por encima del codo.
- Ajustar el manguito sin holgura y sin que comprima excesivamente.
- El brazo ha de reposar inmóvil sobre la mesa.

## Algunos factores nos ponen en mayor riesgo de tener presión arterial alta.



- **EDAD:** la PA tiende a aumentar a medida que envejecemos.
- **GENES:** la PA alta muchas veces se hereda de la familia.
- **SEXO:** antes de los 60 años más hombres que mujeres tienen la tensión arterial alta. Después de los 60 años, afecta más a las mujeres.
- **ESTILO DE VIDA** (modificable): comer demasiada sal, beber alcohol en exceso, ser obeso, fumar y no hacer suficiente ejercicio puede aumentar nuestra presión arterial.

FI-036-ES/2020-01



