

Mensual Bienestar Destacar por PSA



EN BUENA SALUD

DALE UN POCO DE AMOR A TU CORAZÓN ESTE MES DE FEBRERO!

Hipertensión, también conocida como Presión Arterial Alta, es usualmente llamada el asesino silencioso. Casi la mitad de Americanos adultos tienen presión arterial alta, y muchos no lo saben porque no hay síntomas en la etapas tempranas. La gente atribuye su presión arterial alta a los retos de la vida y piensa que su presión regresará a la normalidad cuando la situación se resuelva; sin embargo, raramente ese es el caso. La presión arterial alta se desarrolla despacio con el paso del tiempo y puede estar relacionada a muchas y diversas razones. Las más comunes incluyen:

- **Su familia**—mientras más parientes dentro de su familia tengan hipertensión, más grande es su riesgo.
- **Su edad**—las posibilidades de desarrollar presión arterial alta aumentan con la edad ya que nuestros vasos sanguíneos pierden elasticidad con el tiempo.
- **Su género**—Los hombres son más propensos a desarrollar presión arterial alta antes de los 64 años de edad. Las mujeres son más probables a desarrollar presión arterial alta después de los 65 años de edad.
- **Su raza**—Los Afro-Americanos tienden a desarrollar presión arterial alta más frecuentemente que personas de otros grupos raciales, y es difícil de tratar.
- **Sus riñones**—La enfermedad de riñón puede causar presión arterial alta.

Además de factores hereditarios y físicos, hay otros factores de riesgo modificables. Usted puede hacer cambios saludables ahora que podrían salvar su vida en el futuro.

- **Aumente su rutina de ejercicios**—Su corazón ama la actividad física, mientras más mejor. Un corazón saludable será menos propenso a desarrollar presión arterial alta.
- **Coma una dieta balanceada que sea baja en sal**—Una dieta que es alta en sal, calorías, grasas trans, y azúcar aumenta su riesgo de desarrollar presión arterial alta.
- **Cuide su peso**—Tener sobrepeso causa que su corazón se esfuerce más, lo cual aumenta su riesgo.
- **Limite su consumo de alcohol**—El uso elevado de alcohol lo pone a mayor riesgo para muchos problemas de salud, especialmente problemas de corazón.

- **Duerma bien**—Apnea del sueño que no a sido tratada pone más presión en su corazón y puede llevar a desarrollar presión arterial alta. Si usted piensa que tiene apnea del sueño, hable con su doctor para que le hagan estudios del dormir.
- **Maneje el colesterol alto**—Sabía que más de la mitad de las personas que tienen el colesterol alto también tienen la presión arterial alta?
- **Maneje la Diabetes**—Es común que las personas que tienen diabetes desarrollen presión arterial alta.
- **Deje de fumar**—El tabaco puede aumentar la presión arterial temporalmente y puede dañar las arterias. Las personas que consumen tabaco tienen mayor riesgo de sufrir de la enfermedad de corazón /hipertensión.
- **Cuide sus niveles de estrés**—demasiado estrés podría terminar en presión arterial alta. El estrés también acarrea comportamientos que podrían subir su presión arterial. Busque ayuda y hable con alguien si las cosas se ponen muy pesadas. Si su programa de salud tiene un Programa de Asistencia para Empleados, ese es un recurso excelente.

Manejar su presión arterial es un compromiso para toda su vida. Además de las sugerencias listadas anteriormente, asegúrese de seguir el programa de tratamiento de su doctor y tome cualquier medicina según sus instrucciones. Use [el siguiente cuadro](#) como referencia—y procure que su presión arterial sea menos de 120/80.

Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120-129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130-139	or	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2021 PSA Insurance & Financial Services.