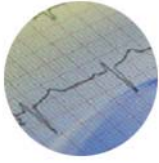


# Información cardiosaludable



## CONTROL DE LA TENSIÓN ARTERIAL

### ¿Qué es la hipertensión?

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida. Para entenderlo mejor es importante definir la presión arterial.

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arterial. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación.



### ¿Cuáles son los niveles normales de tensión arterial?

La tensión arterial elevada (hipertensión) puede provocar un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular isquémico, una hemorragia cerebral, una insuficiencia cardíaca o una insuficiencia renal.

Es muy importante tener una tensión arterial normal, lo que supone tener una tensión máxima por debajo de 140 y una tensión mínima por debajo de 90; lo ideal es tener una tensión de 130/80 o menor.

Debemos tomarnos la tensión arterial al menos una vez al año.

### Claves para prevenir la hipertensión

- ♥ Si tienes la tensión elevada, reduce el consumo de sal y alcohol.
- ♥ Si tienes sobrepeso, debes perder peso.
- ♥ Deja de fumar.
- ♥ Realiza ejercicio físico.
- ♥ Acude a tu médico para que te ponga el tratamiento adecuado.

Unidos por el corazón