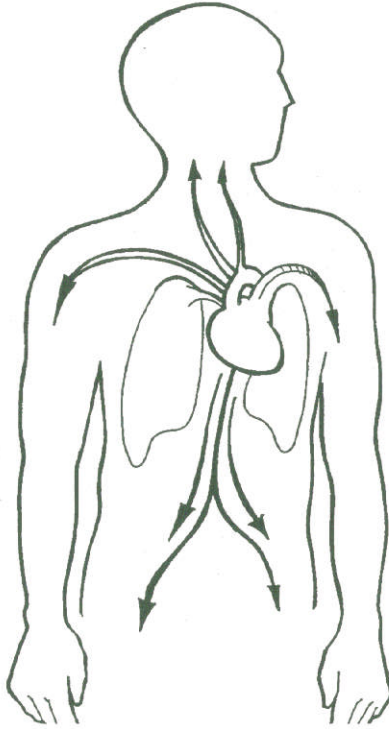


PRESION SANGUINEA ALTA

Todos tenemos presión sanguínea. La presión sanguínea se crea cuando el corazón bombea sangre por las arterias a todas las partes del cuerpo.

Algunas personas tienen presión sanguínea más alta de lo normal. La causa de la alta presión es desconocida.

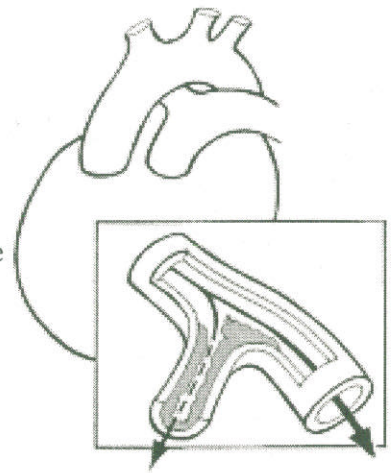


La presión alta significa que el corazón está trabajando más para bombear sangre. Esto no es sano porque:

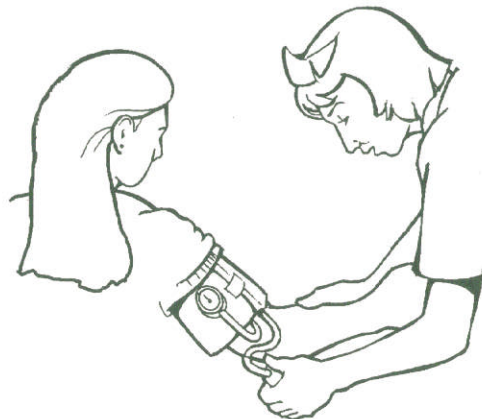
el corazón puede agrandarse



las arterias pueden bloquearse y causar un ataque fulminante o un ataque al corazón. Esto puede suceder si la presión alta no es tratada.



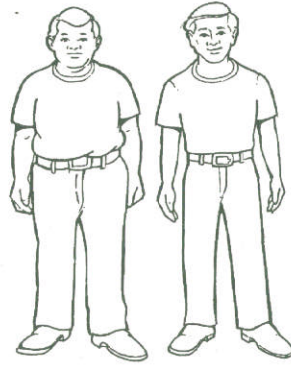
La presión sanguínea alta normalmente no tiene síntomas. Muchas personas la tienen sin saberlo. La única forma de saberlo es chéandose la presión sanguínea en la clínica o en un programa de exploración.



PRESION SANGUINEA ALTA

La presión sanguínea alta puede ser controlada. El tratamiento incluye:

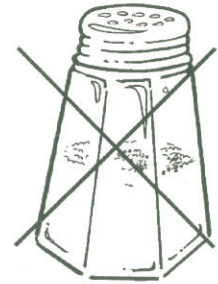
perder peso



dejar de fumar



Dieta baja en sal y grasas.



Ejercicio



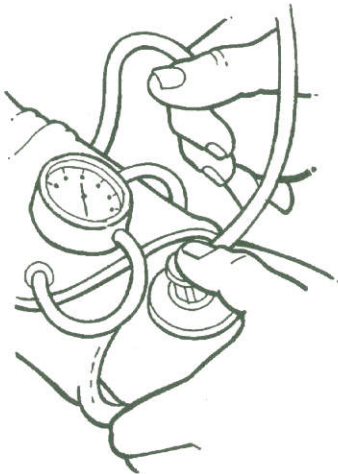
Tomar menos alcohol.



Su doctor puede decidir que usted necesita tomar medicina para controlar su presión sanguínea.

Recuerde:

1. Examine su presión sanguínea regularmente.



2. Tome su medicina como se la ordene su médico.



3. Si usted tiene presión sanguínea alta, siga las órdenes de su médico.



Usted y su médico deben trabajar juntos para mantener su presión sanguínea bajo control.