

Hipertensión arterial (prevención)

25 abril, 2016 Escrito por [CardioSaudeFerrol](#)

Control adecuado de sus cifras de tensión arterial

La tensión arterial mide la presión que ejerce la sangre dentro de las arterias. El aumento de la presión arterial supone una sobrecarga tanto para la propia arteria, que tiene que contener el flujo sanguíneo, como para el corazón, que tiene que trabajar forzado en su labor de bombeo.

La tensión arterial elevada aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular (ictus). Este riesgo se potencia si además usted es fumador, obeso, o tiene niveles elevados de colesterol en sangre.

Aunque no se conoce exactamente la causa de la hipertensión arterial, se sabe existen factores que influyen en la elevación de ésta, como el sobrepeso o los malos hábitos de vida (consumo excesivo de sal, inactividad física y el tabaquismo). De nuevo, un estilo de vida cardiosaludable es nuestro mejor aliado.

La tensión arterial adecuada según las recomendaciones actuales

NO debe ser superior a 140/90



Recordamos que la sección de prevención cardiovascular está dirigida a individuos sanos que no padecen enfermedad cardiovascular, con recomendaciones aplicables a la población general. Si su médico le ha diagnosticado hipertensión arterial, dispone de otra sección específica, más extensa, con materiales para los pacientes hipertensos.

¿Dónde puedo conseguir más información sobre la hipertensión?

En nuestra sección específica de [Hipertensión arterial](#)

Autora

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

Con el aval científico de

