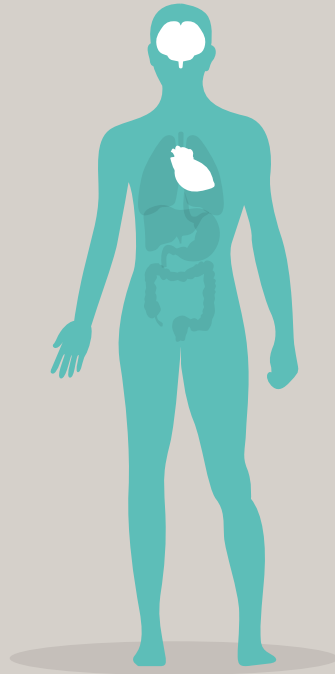


Toma nota:

Si presentas alguno de los síntomas, acude a tu unidad médica para que te realicen el estudio correspondiente.

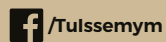


DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 000/0/000/00

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.



¿Qué es la hipertensión arterial?



Issemym

La hipertensión arterial

También conocida como tensión arterial elevada, es una enfermedad frecuente en la que la sangre ejerce fuerza contra las paredes de las arterias y con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud.

La hipertensión es considerada una enfermedad silenciosa, hasta que los síntomas son evidentes. Se puede tener presión arterial alta (hipertensión) durante años sin tener ningún síntoma, sin embargo, el daño a los vasos sanguíneos y al corazón se sigue produciendo y puede detectarse.

Síntomas:

- Dolor de cabeza.
- Dificultad respiratoria.
- Palpitaciones del corazón.
- Hemorragias nasales.
- Vértigo.
- Dolor torácico.



¿Cómo detectarla?

Pídele al médico que te mida la presión arterial por lo menos cada dos años a partir de los 18. Si tienes 40 años o más y presentas un riesgo elevado de presión arterial alta, solicita a tu médico que te mida la presión arterial todos los años.

En el adulto mayor se recomienda la medición de la tensión arterial en ambos brazos, con la técnica apropiada, en dos o más visitas al médico.

Recomendaciones:

- Come alimentos saludables.
- Realiza actividad física.
- Elimina los kilos que tienes de más.
- Abandona el consumo del tabaco.
- Reduce el consumo de sal.

