

CON AMOR POR LA VIDA



BY: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

La hipertensión o la presión arterial alta, también conocida como “el enemigo silencioso”, afecta a 2 de cada 5 puertorriqueños. Es un factor principal de enfermedad cardiovascular y ataque cerebral – las dos principales causas de muertes a nivel mundial. La hipertensión ocurre cuando la fuerza que ejerce la sangre sobre los vasos sanguíneos es demasiado fuerte. Esta presión adicional causa que el corazón y los vasos sanguíneos trabajen más de la cuenta y menos efectivamente. Con el tiempo, la presión ejercida daña el tejido arterial, que puede dañar más el corazón y el sistema circulatorio.

La presión arterial adecuada debe ser menor a 120/80. Conoce los factores que aumentan el riesgo de hipertensión.

- Sobre peso u obesidad
- Poca actividad física
- Estrés
- Abuso de alcohol
- Fumar
- Alimentación alta en grasas y baja en fibra
- Antecedentes familiares de presión alta

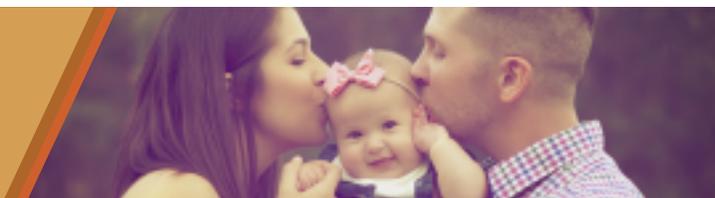
Ayuda a tu corazón y añádele calidad de vida a tus años con estas recomendaciones:

- Reduce el consumo de grasas y sal en todas tus comidas.
- Realiza 30 minutos de ejercicios diarios.
- Saborea la variedad de frutas y vegetales en todas tus comidas.
- Elige tomar agua.
- Identifica qué te ayuda a manejar el estrés adecuadamente y practícalo.
- Visita a tu médico primario, mínimo una vez al año.

La hipertensión es prevenible. Disfruta de un estilo de vida saludable y celebra la vida todos los días.

OFRÉCELES SEGURIDAD A LOS TUYOS CON UN SEGURO DE VIDA

llámanos para orientarte
787.765.5554



SÍGUENOS:



Referencias

American Heart Association. (2018). Nearly half of U.S. adults could now be classified with high blood pressure, under new definitions. <https://news.heart.org/nearly-half-u-s-adults-now-classified-high-blood-pressure-new-definitions/>

Departamento de Salud de Puerto Rico. (2016). ¿Hipertensión? <http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/PublishingImages/Pages/Condiciones/Enfermedades-Cronicas/>