



Presión arterial alta

Cada vez que el **corazón late**, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica y cuando su corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica



En la lectura de la presión arterial se utilizan ambos números, la presión **sistólica** y **diastólica**.

En general, la presión sistólica se menciona primero o encima de la diastólica. Una lectura con valores de:

- 119/79 o menos es considerada **normal**
- 140/90 o más se considera **hipertensión**.
- 120 a 139 para el número más elevado, o entre 80 y 89 para el número más bajo es **prehipertensión**.

La presión arterial alta puede hacer que el **corazón** trabaje de más y pierda fuerza. Un flujo de sangre muy potente puede dañar los vasos sanguíneos, debilitarlos y hacer que se vuelvan rígidos o más estrechos. Con el paso del tiempo, la **hipertensión** puede dañar varios órganos importantes, entre ellos el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos.



Dado que **no suele presentar síntomas**, la única manera de verificar si usted tiene hipertensión es mediante una prueba de la presión arterial, este procedimiento fácil e indoloro