



QUALITY | PRIDE | SERVICE

CHARLA DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS

julio 10, 2023

Lo que necesita saber sobre la presión arterial alta

¿Cómo sabes si tienes presión arterial alta? Se recomienda que los empleados se controlen la presión arterial regularmente. Una lectura constante de la presión arterial de 140/90 mmHg o más se considera presión arterial alta. El número superior, o *presión sistólica*, es la presión ejercida por el corazón durante cada latido cuando el corazón está bombeando sangre. El número inferior, o *presión diastólica*, es la presión dentro de las arterias entre cada latido del corazón.

¿Qué hay de malo en tener presión arterial alta? Si no se trata, la presión arterial alta puede dañar casi todos los órganos del cuerpo. Presión arterial alta:

- Ejerce una tensión constante y prolongada sobre el corazón, lo que eventualmente puede conducir a un ataque cardíaco.
- Hace que las arterias se engrosen y endurezcan, lo que reduce la cantidad de sangre que fluye a los órganos vitales.
- Debilita las paredes de las arterias en el cerebro, lo que puede causar que estas arterias se rompan, lo que resulta en un accidente cerebrovascular o la muerte.
- Daña las arterias de los ojos, lo que puede conducir a la ceguera.

¿Cómo se puede prevenir o controlar la presión arterial alta? Afortunadamente, hay muchas cosas simples que puede hacer para evitar desarrollar hipertensión o para mantenerla bajo control.

- Coma una dieta saludable y bien balanceada.
- Reducir la ingesta de sal y sodio.
- Haga ejercicio regularmente.
- Pierda algunas libras si tiene sobrepeso.
- Limite el consumo de alcohol.
- Deje de fumar.

We are an equal opportunity employer

430 West Padonia Road, Timonium, Maryland 21093 > graynson.com > T: 410.771.4311

