



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 > [grayson.com](http://grayson.com) > T: 410.771.4311

