

Martes 4 de marzo de 2025

EL OBSERVADOR

ACTUALIDAD 15

Viene de página anterior

Hipertensión: la enfermedad silenciosa que afecta a 1 de cada ...

un efecto modesto en la reducción de la presión arterial, no son un sustituto del tratamiento médico. Además, el pomelo puede interactuar con algunos medicamentos para la presión arterial, por lo que es importante hablar con tu médico antes de consumirlo en grandes cantidades.

“CUANDO TIENES LA PRESIÓN ALTA, TE SANGRA LA NARIZ”

Mito. El sangrado nasal generalmente es causado por otros factores, como sequedad nasal, irritación o lesiones. La presión arterial alta no suele causar sangrado nasal.

“AMBAS PRESIONES SON RELEVANTES”

Verdad. Tanto la presión arterial sistólica (el número más alto) como la diastólica (el número más bajo) son importantes. Una diferencia pequeña entre los dos valores puede ser un signo de presión arterial no controlada, enfermedades cardiovasculares o envejecimiento.

“LO MÍO ES PRESIÓN NERVIOSA”

Mito. Si bien el estrés puede causar un aumento temporal de la presión arterial, no es la causa principal de la hipertensión a largo plazo. Por lo general, la hipertensión se desarrolla gradualmente con el tiempo, debido a factores como la genética, la dieta, la falta de ejercicio y el tabaquismo.

Recuerda que si te preocupa tu presión arterial debes hablar con un médico.



CLAVES PARA PREVENIR LA HIPERTENSIÓN

Llevar una dieta saludable: limita el consumo de sal, grasas saturadas y azúcar. Consume muchas frutas, verduras y granos integrales.

Mantener un peso saludable: el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de hipertensión.

Hacer ejercicio regularmente: intenta hacer, al menos, 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.

Limitar el consumo de alcohol: el consumo excesivo de alcohol puede aumentar la presión arterial.

No fumar: fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de hipertensión.

Controlar el estrés: encuentra maneras saludables de manejar el estrés, como el yoga, la meditación o pasar tiempo al aire libre.

Realizarse chequeos regulares: la detección temprana de la hipertensión es crucial para prevenir complicaciones.