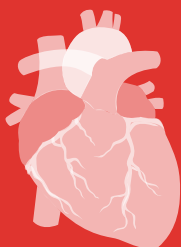




## Cuidando el corazón y los vasos sanguíneos

# Cuidando el corazón y los vasos sanguíneos

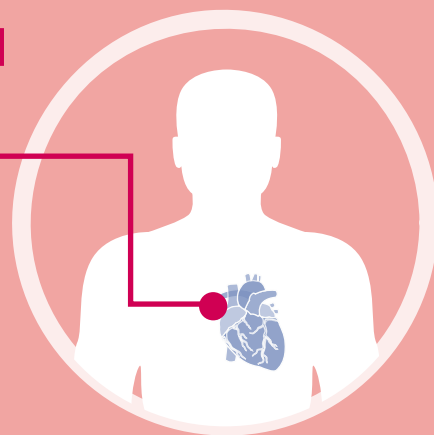


Estimado maestro y maestra, las enfermedades cardiovasculares son el grupo de desórdenes de la salud que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Actualmente, son la principal causa de muerte a nivel mundial y afectan casi por igual a hombres y mujeres. Una de las enfermedades cardiovasculares más comunes es la **hipertensión arterial**; se estima que uno de cada cinco adultos presenta este cuadro, el cual, a su vez, puede causar otras complicaciones a la salud\*. Por ello, el Minedu te presenta información para que conozcas esta afección y puedas prevenirla.

## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

La presión arterial es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a todo el cuerpo. Cuanto más esfuerzo hace el corazón para bombear sangre, más alta será la presión.

La presión arterial tiene dos indicadores que corresponden a los movimientos del corazón: cuando el corazón late o bombea sangre (presión sistólica) y cuando el corazón se relaja (presión diastólica).



## ¿CÓMO SE MIDE LA PRESIÓN?

Cuando se mide la presión arterial se muestran dos indicadores:

Indica la presión sistólica (cuando el corazón late)

117 mm Hg

60 mm Hg

Indica la presión diastólica (cuando el corazón se relaja)

De acuerdo a la Asociación Americana del Corazón\*\*, la presión arterial\*\*\* se puede clasificar en tres niveles:

Presión arterial	Sistólica	Diastólica
Normal	- 120 mm Hg	y - 80 mm Hg
Prehipertensión	120 a 139 mm Hg	o 80 a 89 mm Hg
Hipertensión	+ 140 mm Hg	o + 90 mm Hg

\* Organización Mundial de la Salud: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/es/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/)

\*\*OMS: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>, BNM-EEUU: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>  
American Heart Association: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings\\_UCM\\_301764\\_Article.jsp#.V-weuf96Uk](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp#.V-weuf96Uk)  
[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm\\_316246.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_316246.pdf)

\*\*\*Se habla de presión arterial cuando la presión sistólica es superior a 140 mm Hg o la presión diastólica es superior a 90 mm Hg.

# ¿QUÉ PUEDE CAUSAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL?\*\*\*\*

Ciertas características personales y hábitos de vida pueden aumentar la probabilidad de padecerla:

## HÁBITOS POCO SALUDABLES EN EL ESTILO DE VIDA



Consumo excesivo de sal, más de 6 gramos al día (aproximadamente una cucharadita).



Falta de actividad física frecuente.



Consumo de tabaco o exposición al humo que emana.



Consumo excesivo de alcohol.



Estados frecuentes de estrés o ansiedad.

## CARACTERÍSTICAS PERSONALES



Padecer de obesidad.



Padecer de diabetes o enfermedades renales.



Ser mayor de 45 años.



Antecedentes familiares del padecimiento de hipertensión arterial.

**¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS PODEMOS DETECTAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?**

En la mayoría de casos no se presentan síntomas. Por ello, **es importante controlar anualmente la presión arterial, especialmente, si uno tiene diabetes, alguna enfermedad al corazón o afección renal.**

En algunos casos, tener la presión arterial muy alta puede generar:



Fuertes dolores de cabeza



Náuseas o vómitos



Visión borrosa



Sangrado nasal

# CONSEJOS



A continuación te brindamos algunas recomendaciones para prevenir la hipertensión arterial:

**Consumir alimentos con un bajo contenido de grasas, sales y azúcares:**



Granos integrales



Frutas como manzanas, naranjas o peras



Vegetales como la col, zanahorias o brócoli



Legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos o habas



Pescados con ácidos grasos omega-3 como el atún o la trucha



**Tener actividad física regular, por lo menos 40 minutos de ejercicio de 3 a 4 veces por semana.**



**Mantener un peso saludable.**



**Limitar el consumo de alcohol.**



**Eliminar el consumo de tabaco y evitar la exposición al humo que emana.**



PERÚ

Ministerio de Educación