

Presión arterial

Hipertensión o tensión alta: si se superan los 140/90 mm de mercurio.

Normal: los valores que determinan la normalidad pueden oscilar entre 90/60 y 130/90 mm de mercurio.



El corazón bombea la sangre por las arterias con una fuerza determinada para que llegue a las arterias más finas. Imagínese un árbol donde la presión de la sangre va por el tronco hasta las hojas.

Hay dos momentos de presión: la que viene con el impulso de la contracción del corazón (presión máxima) y la que queda entre dos contracciones (presión mínima). A la máxima se la llama también sistólica porque la contracción del corazón es la sístole; y el momento entre dos contracciones es la diástole. Así cuando a Ud. le dicen que tienen presión arterial 14 con 8, la sistólica es 14 y la diastólica es 8. Se expresan en centímetros (14/8) o en milímetros (140/80).

Al aumento de la presión arterial (hipertensión arterial) se la llama el “asesino silencioso”, porque mata sin avisar. No da síntomas que puedan avisar del peligro de muerte. Un tercio de los pacientes que mueren a consecuencia de una hipertensión arterial NUNCA se habían tomado la presión.

Controle su presión arterial: si está aumentada consulte a su médico quien restringirá el consumo de sal y le dará medicamentos e indicación de dieta y ejercicios.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo

