

Datos interesantes sobre hipertension

2008-10-30 19:02:27

Es un aumento de la presión arterial. Se considera hipertensión en el momento que la máxima supera los 160 mm de Hg y la mínima a 90mm de Hg (depende del cuerpo de la persona y zona en que habita). La presión máxima esta dada por el latido del corazón que impulsa la sangre a través de la arteria pulmonar y la aorta, a esta presión además se la denomina sistólica; la mínima o diastólica esta dada por el momento en que el corazón esta distendido.

Al dialogar de presión estamos diciendo que la sangre aumenta su tensión sobre las paredes de los vasos sanguíneos y arterias, en el momento que la presión es muy elevada se puede provocar un derrame; generalmente el primer derrame que se produce es el de una arteria que pasa por la nariz; por consiguiente en el momento que una persona que es hipertensa y posee una hemorragia nasal seria correcto que ni bien cese la hemorragia se tome la presión, si va a una enfermera y esta le esta haciendo los primeros auxilios coméntele que tiene complicación de presión.

El origen de la hipertensión puede ser hereditaria sin ninguna causa orgánica especifica o puede ser debida a distintas enfermedades localizadas en órganos diferentes, generalmente la causa física de la hipertensión si no es hereditaria es renal, endocrina o cardiaca.

En el caso de la heredada, hay que tener cuidado si usted ha tenido o tiene algún familiar directo contrólese, por ejemplo mi esposa que nunca se había tomado la presión, un día por curiosidad se la ice tomar, tenía 20 de máxima, presión muy peligrosa; luego de realizar algunos estudios y verse por algunos médicos (yo no lo soy) se llegó a la conclusión de que era hipertensa por herencia de la madre.

La hipertensión es asintomática en la mayoría de los casos, o es detectada recién en el momento que la persona es acosada por ejemplo por continuos dolores de cabeza y ha sufrido un daño irreparable en su salud. En una encuesta que se ha realizado en una ciudad se detecto que la mitad de los sujetos eran hipertensos.

Medidas básicas para evitar hipertensión :

Dejar de fumar totalmente debido a que la nicotina aumenta muy rápidamente la presión. Un cigarrillo causa mientras ocho horas los mismos cambios que se observan en los hipertensos crónicos, o sea que es peligroso.

Reducir o liminar a máximo la ingesta de sal. Podrá si lo desea en vez de utilizar la sal común, utilizar sal de ajo u otro gusto que no contenga nada de sal; la sal light no es recomendable debido a que esta formada con 44 % de sodio lo cual igualmente eleva la presión.

Hay que evitar además el estrés debido a que este eleva la presión sanguínea, la actividad física moderada y las caminatas ayudan a combatir el estrés y fortalecer

el corazón. En el estrés, el cuerpo se prepara para un máximo rendimiento, para lo cual uno de los efectos que hace es subir la presión arterial.

La obesidad y el consumo de alcohol es otro factor de riesgo.

Alimentos que se recomiendan comer por sus componentes a los hipertensos:

Brócoli, zanahoria, apio, lechuga, repollo, naranja, papaya, tomate. (contienen calcio, potasio y magnesio)

Se aconseja la ingesta de vitamina E lecitina y ajo.

El principal peligro de la presión arterial es el accidente cardiovascular. Además se va formando como resultado de la alta presión lesiones en el interior de las arterias coronarias, que favorecen el deposito de sustancias grasas que pueden dar sitio a una trombosis. Puede traer muchas complicaciones el tener la presión alta, y los picos de presión que se puedan dar muy elevados pueden ser fatales, por ello es importante el tratamiento de la presión por un profesional, y realizar las precauciones mínimas que se deben tomar, como las que hemos señalado.

Fuente : Humano.ya.com