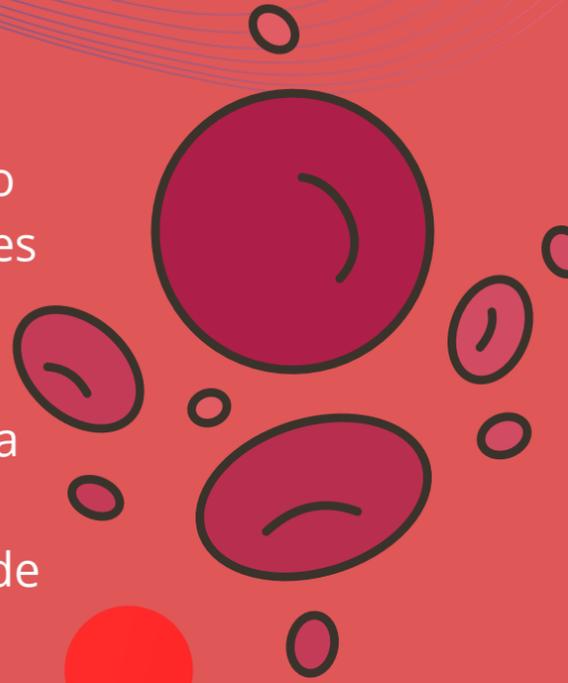


Hipertensión

Es un padecimiento crónico, que se caracteriza por el aumento sostenido de la presión arterial, ya sea sistólica, diastólica o de ambas. En el 90% de los casos la causa es desconocida por lo cual se le ha denominado hipertensión arterial esencial, con una fuerte influencia hereditaria. En 5 a 10% de los casos existe una causa directamente responsable de la elevación de las cifras tensionales.



Clasificación	Sistólica	Diastólica
Normal	100 - 129	60 - 85
Normal Alta	130 - 139	85 - 89
HTA 1 (Leve)	140 - 159	90 - 99
HTA 2 (Moderada)	160 - 169	100 - 109
HTA 3 (Severa)	>180 - 209	>110 - 119
HTA 4 (Muy severa)	>0 = 210	>0 = 120

Causas

- Obesidad.
- El estrés o la ansiedad
- El alcohol.
- Comer demasiada sal
- Tener un antecedente familiar de hipertensión arterial.
- El cigarro.

En la mayoría de los casos la hipertensión no es curable pero si tratable. Por eso se debe tratar de la siguiente manera:

- Dieta
- Ejercicios
- Medicamentos

Tratamiento

