UN MINUTODE SALUD CON LOS CDC

EL MANEJO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*.

La presión sanguínea es la fuerza que hay adentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea la sangre. Si su presión sanguínea es alta casi todo el tiempo, usted tiene presión arterial alta o hipertensión, la cual puede causar accidentes cerebrovasculares o problemas cardíacos. La presión arterial alta es un asesino silencioso ya que puede pasar inadvertida, o sea, no causar síntomas. Se calcula que uno de cada 10 estadounidenses tiene presión arterial alta. Es más común entre personas afro-americanas y con sobrepeso, pero también pueden tener presión arterial alta las personas que se ven sanas y no tienen un peso mayor al recomendado. ¿Qué puede hacer para controlar su hipertensión? Haga ejercicio en forma regular, controle su peso y coma frutas y vegetales variados. Evite la sal, el cigarrillo y el consumo de alcohol en exceso, y tome los medicamentos para controlar la presión que le hayan recetado.

Para más información sobre la salud visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC.*