

LA PRESIÓN ARTERIAL

Comisión de Seguridad y Salud en el trabajo del CICS UST

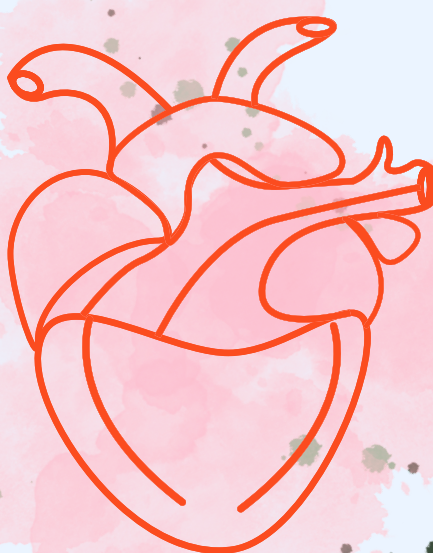
Es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias.

Se compone de dos subtipos de presión:

Presión sistólica (alta)

Se mide cuando el corazón late (el momento de presión máxima) bombeando la sangre.

Por lo general se coloca primero la cifra sistólica y luego la diastólica, por ejemplo 120/80.



Presión diastólica (baja)

Se toma cuando el corazón está en reposo entre dos latidos (el momento de presión mínima).

La afección más común es la hipertensión (presión alta), pero también existe la hipotensión (presión baja).

¿Cómo está tu presión arterial?	P. Sistólica mmHG	P. Diastólica mmHg
Óptima	< 120	< 80
Normal	120 a 129	80 a 84
Fronteriza*	130 a 139	85 a 89
Alta (hipertensión nivel 1)	140 a 159	90 a 99
Alta (hipertensión nivel 2)	160 a 179	100 a 109
Crisis de hipertensión (nivel 3)	> 180	> 110

Las personas con PA fronteriza aún no tienen hipertensión, pero poseen alto riesgo de presentar la enfermedad por lo que deben prevenir.

¿Cada cuándo debo tomarme la presión?

- Si tienes **40 años o más**, una vez al año.
- Si tienes entre **18 y 40 años**, entre cada 3 y cada 5 años.

Referencias

Subdirección Administrativa - Gabriela Colorado Trejo - Mayo 2022

- Norma Oficial Mexicana. (2009). *Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial* (NOM-030-SSA2-2009). https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642
- MedlinePlus. (2021). *Presión Arterial Alta*. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>
- Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). *Presión arterial*. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/presion-arterial>

LA PRESIÓN ARTERIAL

Comisión de Seguridad y Salud en el trabajo del CICS UST

¿Qué hacer si se te sube o se te baja la presión arterial?

Presión arterial alta

- La hipertensión implica que el corazón bombea con demasiada fuerza por periodos prolongados de tiempo.
- No tiene síntomas.
- Sólo se diagnostica a través de chequeos regulares.
- Puede ocasionar diversas complicaciones cardíacas o incluso renales.
- El tratamiento abarca:
 - Cambios en el estilo de vida saludables para el corazón.
 - Medicamentos.

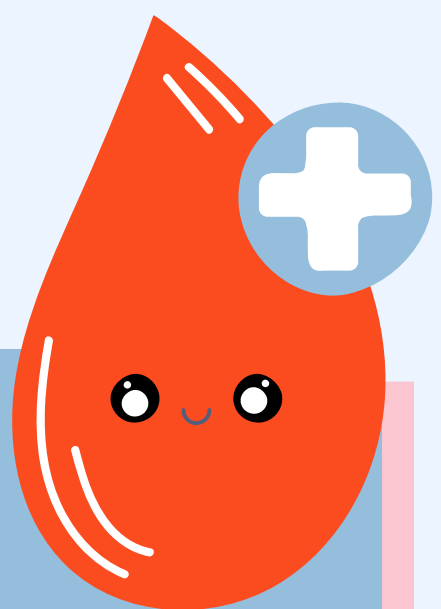


Presión arterial baja

- La hipotensión se refiere a que la presión es más baja de lo normal y por ello no llega suficiente sangre a diversos órganos.
- Tiene distintas causas, desde una pérdida súbita de sangre hasta pararse demasiado rápido.
- Los posibles síntomas son:
 - Visión borrosa
 - Confusión.
 - Vértigo, mareo o náuseas.
 - Desmayo (síncope).
 - Somnolencia y/o debilidad.
- El tratamiento depende totalmente de la causa, pero si la persona se desmaya llame a emergencias.



RECUERDA, LA MEJOR MEDICINA ES LA SALUD PREVENTIVA



Referencias

Subdirección Administrativa - Gabriela Colorado Trejo - Mayo 2022

- Norma Oficial Mexicana. (2009). *Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial* (NOM-030-SSA2-2009). https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642
- MedlinePlus. (2021). *Presión Arterial Alta*. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>
- Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). *Presión arterial*. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/presion-arterial>