

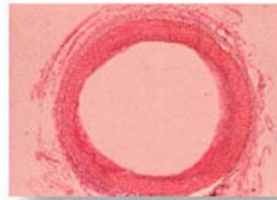
## Alta presión sanguínea

El corazón es una bomba que empuja sangre alrededor del cuerpo. Por eso cuando cortamos nuestra piel, la sangre sigue saliendo, el corazón la está bombeando. La sangre se mueve por las venas y arterias, como el agua por una tubería.



### Una arteria normal

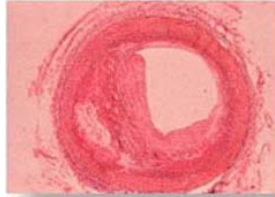
Si la arteria está limpia, el corazón puede bombear la sangre rápida y fácilmente.



**Normal Artery**

### Arteria bloqueada

Si la arteria está sucia y la abertura interna se hace pequeña, la sangre se mueve lentamente. Entonces el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre.



**Blocked Artery**

Cuando el corazón trabaja más, la presión sube. El corazón puede desgastarse de trabajar tanto, o una vena o arteria puede romperse y sangrar internamente. Si esta ruptura sucede en el cerebro, se llama un derrame cerebral. Cuando la gente sufre derrames, repentinamente no pueden caminar o hablar. Generalmente tienen problemas permanentes para usar un lado de su cuerpo.



Algunas veces una arteria se bloquea por completo y la sangre deja de fluir a esa parte del cuerpo. Si pasa esto cerca del corazón, se llama ataque al corazón, y éste puede dejar de trabajar. Si esto pasa, la persona puede morir muy rápidamente.



La enfermedad del corazón se le llama “asesina silenciosa” porque mucha gente no tiene síntomas hasta que tienen un derrame o un ataque al corazón, y entonces ya es demasiado tarde. Para prevenir una muerte prematura debido a enfermedades cardíacas, los doctores siempre revisan la presión sanguínea. También preguntan a los pacientes acerca de sus padres y otros miembros de su familia, ya que las enfermedades del corazón y la alta presión sanguínea pueden ser hereditarias, como tener los ojos cafés o pies pequeños.



A medida que la gente envejece, la alta presión sanguínea es más común. Para algunas personas la gordura puede causar alta presión sanguínea. Las enfermedades como la Diabetes, o del riñón también pueden causar alta presión sanguínea. Algunas mujeres tienen alta presión sanguínea cuando están embarazadas.



La presión sanguínea siempre se mide dos veces, cuando el corazón está bombeando y cuando está descansando. Así que todos los reportes de presión sanguínea tienen un número alto y uno bajo. 120 sobre 80 es el número de presión sanguínea más alto que es saludable. Cuando la presión está por encima de 120, para el número más alto o por encima de 80 para el número más bajo, entonces, la presión está demasiado alta.



Si la presión sanguínea está constantemente alta, un doctor le recomendará tomar medicina para mantenerla baja.



El perder peso y hacer más ejercicio pueden ayudar a bajar la presión sanguínea, y para algunas personas el comer menos sal también ayuda.

