

4.2.6.- Presión Sanguínea Elevada (Hipertensión.)

La lectura de la *presión sanguínea* mide la *fuerza de la sangre* bombeada desde el corazón, contra las *paredes de los vasos sanguíneos*.

Para leer la presión sanguínea se usan dos números:

a) Un número *más alto*, la *presión sistólica*, o la presión de la sangre en los vasos mientras *el corazón late*.

b) Un número *más bajo*, la *presión diastólica*, o la presión de la sangre entre *cada latido del corazón* (cuando el corazón está en descanso.)

La lectura promedio de la presión sanguínea para los adultos es *120/80*. Por encima de *140/90*, la hipertensión constante es un problema grave.

La hipertensión sanguínea puede ocasionar en las mujeres:

a) *Insuficiencia cardíaca*

b) *Derrame cerebral*

c) *Insuficiencia renal*

La hipertensión sanguínea se puede controlar:

a) Con *dieta*

b) *Ejercicio físico*

c) *Medicación*

Enlazar, *vía online*, para visualizar los videos

Video: Hipertensión

<https://www.youtube.com/watch?v=sp-gJD491L4>

Video: Hipertensión

<https://www.youtube.com/watch?v=IjdiNiWZECw>

Video: Hipertensión

<https://www.youtube.com/watch?v=xR0xTA4CISw>

NUESTRO MOTOR DE BOMBEO. EL CORAZÓN

Video: El asesino silencioso. Hipertensión

<https://www.youtube.com/watch?v=VwdFIEHDqB0>

Video: Efectos en el cuerpo de la Hipertensión

<https://www.youtube.com/watch?v=a5gQraJHUTQ>

Video: Curación de la Hipertensión

<https://www.youtube.com/watch?v=sYWNqsyvznM>

