

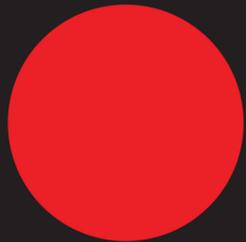
# Hipertensión

## Presión arterial alta

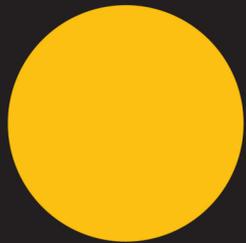


### ¿Qué es?

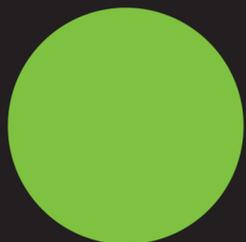
Fuerza contra las paredes arteriales es 140/90 o más  
 Puede dañar los órganos si se mantiene durante mucho tiempo  
 La presión sistólica : cuando el corazón se contrae ( durante latidos )  
 La presión diastólica : cuando se relajó corazón ( entre latidos )



140 sistólica o por encima o  
 Diastólica 90 o más



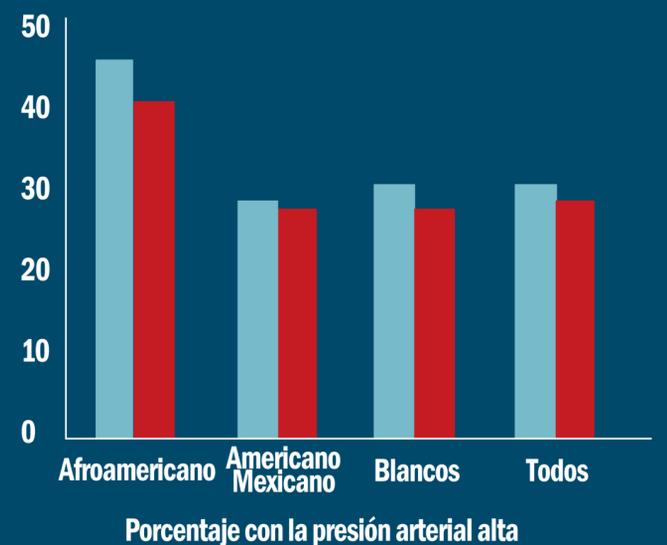
Sistólica entre 121-139 o  
 Diastolic between 81-89



Sistólica de 120 o menos y  
 Diastólica 80 o menos

### Factores de Riesgo

Alto comida grasa  
 Los alimentos ricos en sodio  
 Restaurante de comida rápida comidas  
 Sustancias dopantes  
 El exceso de medicamentos de venta libre para bajar de peso



### Fuentes

Bruno, R., Cartoni, G., Taddei, S., & Cardiol, F. (2011). La hipertensión en poblaciones especiales: Atletas. Medicina Futuro, 7(4): 571-584

### AGRADECIMIENTOS

Este cartel fue creado con el generoso apoyo de la Comité Asesor Diversidad NATA, Colorado State University- Pueblo Departamento EXHPR, Programa de Entrenamiento Deportivo, Centro de Recursos para la Diversidad de la Oficina de Asuntos Exteriores y Diseño Gráfico Estudiantes Zoe Clarky Sarah Nako

### Prevención



Mantenga un Peso Saludable  
 Ejercicio 30 minutos 5 días a la semana

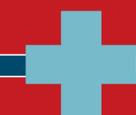


Evite Alcohol y Tabaco

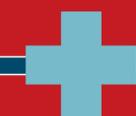


Coma dieta bien equilibrada  
 Técnicas de manejo del estrés de Práctica

Medio ambiente: La inactividad, el estrés, la obesidad, el tabaco, la edad, la sal, el alcohol



los Genes



el Gene / Medio ambiente Interacciones:  
 Raza y género



Contribuir a la hipertensión