

A SU SALUD... ÚNICA...

Por Dr William Zamora DO

No cabe duda que la Hipertensión es uno de los enemigos más importantes de la salud que afecta cada vez más a mujeres y hombres. En ella inciden fundamentalmente la alimentación rica en grasas, azúcares y sodio, el estilo de vida, estrés, actividad física y los estados anímicos, ansiedad, depresión, asma nerviosa, taquicardia y más, además de de ciertas enfermedades, arteriosclerosis, colesterinemia, mal funcionamiento renal y factores genéticos.

Como la hipertensión es peligrosa para las arterias y apareja serias dificultades cardiacas, resulta fundamental tenerla bajo control. Además del cuidado de la dieta, podemos ayudar a mantener una presión normal a través de un chequeo regular con su medico. Es importante especialmente en la población Hispana que cuidemos nuestra dieta y sacrifiquemos algunos antojitos y descubramos que existen platillos bajos en sodio y azúcares que pueden satisfacernos ampliamente y mantener una Salud UNICA....

HIPERTENSIÓN

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg).