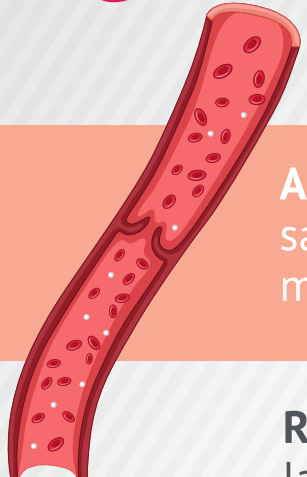
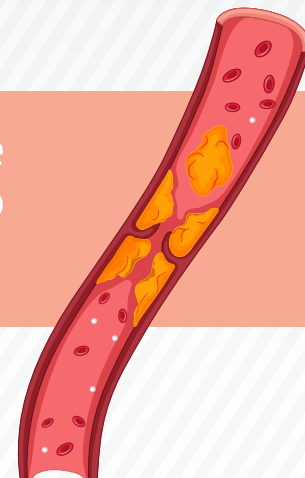


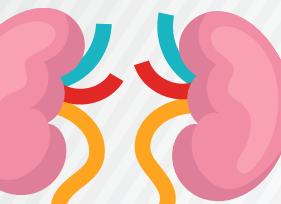
¿CÓMO SE AUMENTA LA TENSIÓN ARTERIAL?



Arteria normal: Permite el flujo de sangre correcto sin generar un esfuerzo mayor a tu corazón.

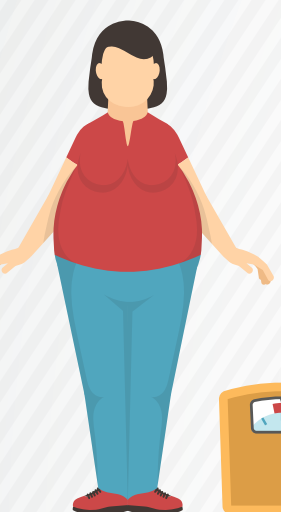


Arteria engrosada: Disminución de la luz arterial por acumulación de placa en sus paredes.




Riñones: Son órganos que regulan la tensión arterial a través de producción de hormonas, regulando el volumen sanguíneo.

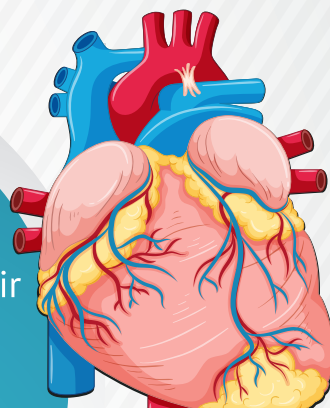
Aterosclerosis: Es una de las principales causas de disminución en el diámetro de nuestros vasos sanguíneos. Cuando el diámetro está disminuido, el flujo de sangre dentro de ellos, se ve alterado.



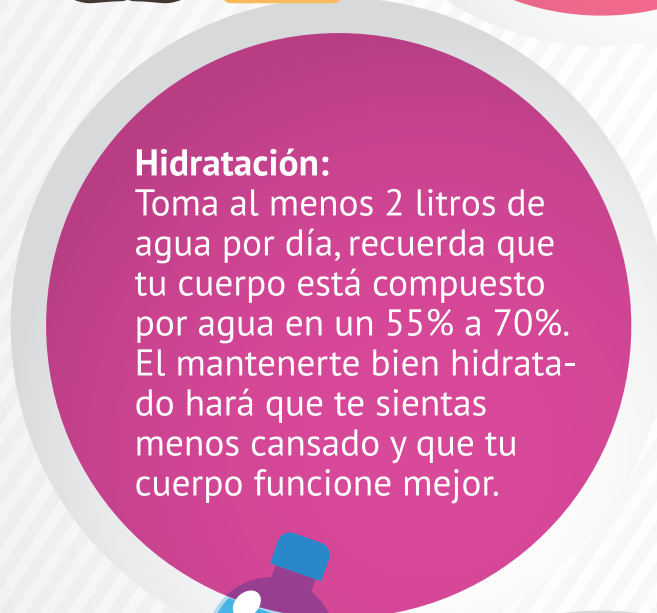
Inflamación: Puede favorecer la vasoconstricción, la adherencia de los leucocitos, la activación de las plaquetas y la trombosis.



Nivel de estrés: El estrés provoca liberación de neurotransmisores y esto a su vez aumenta los niveles de tensión arterial.





Obesidad: La reducción de peso es un medio efectivo para disminuir la presión arterial en los individuos hipertensos. Por cada kg de pérdida de peso cabe esperar una reducción de aproximadamente 1 mm Hg en la tensión arterial.




Hidratación: Toma al menos 2 litros de agua por día, recuerda que tu cuerpo está compuesto por agua en un 55% a 70%. El mantenerte bien hidratado hará que te sientas menos cansado y que tu cuerpo funcione mejor.

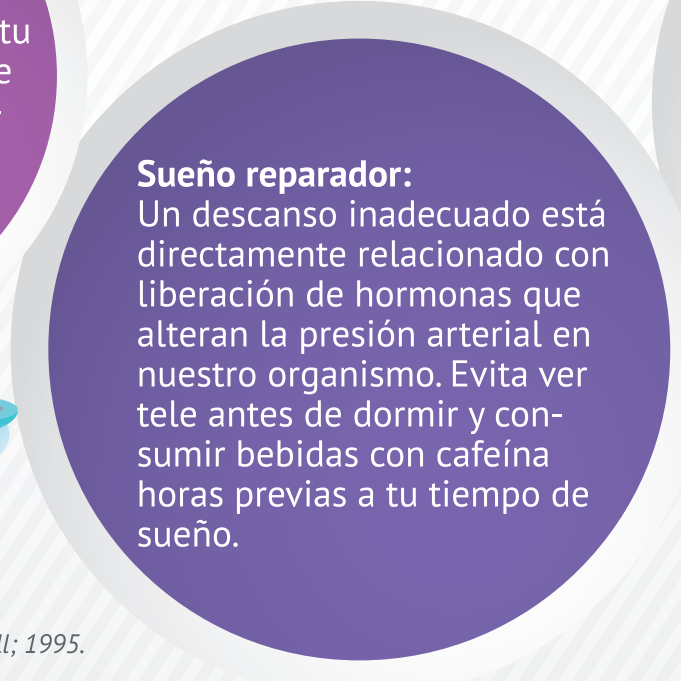
Diversos factores contribuyen a regular o alterar el equilibrio de nuestra presión arterial:




Consumo de alcohol: Una cantidad de tres copas al día (85g de alcohol) es el umbral para elevar la presión arterial y se asocia con un aumento de 3 mm Hg en la PAS.



Consumo de sodio: La reducción de sodio en tu alimentación diaria, puede reducir en un 20% la incidencia de hipertensión.



Sueño reparador: Un descanso inadecuado está directamente relacionado con liberación de hormonas que alteran la presión arterial en nuestro organismo. Evita ver tele antes de dormir y consumir bebidas con cafeína horas previas a tu tiempo de sueño.



Actividad física: Practicarla de intensidad entre baja a moderada durante 30 a 45 min la mayoría de los días de la semana es un complemento importante para regular la presión arterial.

Fuentes:
Krause A, Kathleen L, Mahan M. Nutrición y dietoterapia.
Octava edición. Pensylvania, USA: Ed. Interamericana Mc Graw Hill; 1995.