

Tú, Tu Presión Arterial & Tus Riñones

¿Qué es presión arterial?

Tu corazón bombea sangre a través de tubos llamados arterias y venas.

La sangre ya bombeada hace presión dentro de tus arterias. Esto es llamado presión arterial. Cuando tu presión arterial es examinada, te dice que tanto está trabajando tu corazón para bombear tu sangre.

Tu presión arterial es leída como dos números. Ambos son importantes. El primer número es llamado presión sistólico. Esto es cuando tu corazón esta latiendo, y la presión esta mas alta. El segundo número es llamado presión diastólico. Esta es la presión de sangre entre cada latido de corazón, o cuando tu presión esta a lo mas bajo.



¿Qué es presión arterial alta?

Presión arterial alta resulta cuando tu corazón tiene que trabajar más fuerte para bombear tu sangre. Esto puede ser causado por muchas razones, incluyendo la enfermedad renal (de los riñones). La presión arterial alta también puede causar enfermedad renal crónica y la falla renal.

¿Cómo sé si tengo presión arterial alta?

La presión arterial alta no tiene ningún síntoma. ¡Tienes que chequeártela! Para la mayoría de personas:



Normal - 120/80

Alto - 140/90

¿Que tiene que ver la presión arterial con la enfermedad renal?

Tus riñones y tu corazón trabajan mano a mano.



Tus riñones remueven los desechos de tu cuerpo.

La presión arterial alta hace más difícil que los riñones realicen su trabajo.



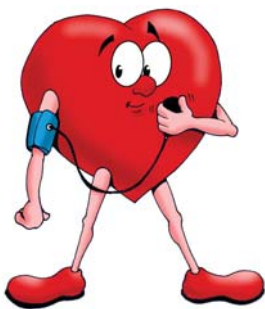
¿Qué pasa entonces?

Si tus riñones no pueden hacer su trabajo, los desechos se acumulan. Esto hace que tu corazón trabaje aún más fuerte, y puede dañar tu cuerpo.

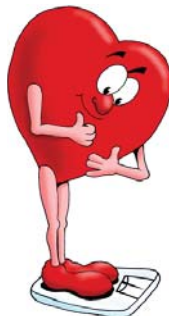
Los riñones sanos y la presión arterial saludable mantienen tu cuerpo funcionando bien.



¿Cómo puedo mantenerme saludable?



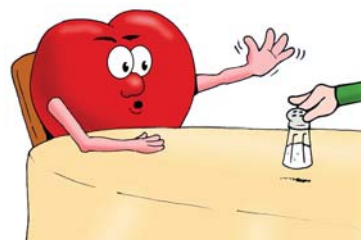
Chequea tu presión frecuentemente



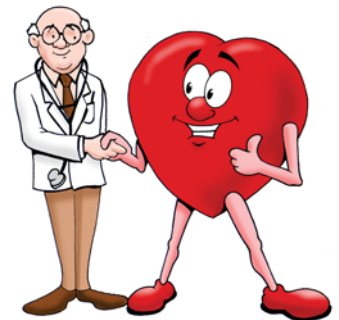
Mantén un peso saludable



No fumar y reducir bebidas alcohólicas



Come alimentos bajos en sal y no añada la sal a tus alimentos



Toma tu medicina de presión arterial como indicado por tu doctor.