



## LA HIPERTENSIÓN Y EL ESTRÉS.

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO  
**Tel: 01 (55) 24 55 01 60      correo: cidesmexico@hotmail.com**

Cuando estamos inmersos en una situación estresante se activan diferentes mecanismos del sistema nervioso autónomo y esto produce que las arterias se contraigan, provocando hipertensión arterial. El Estrés crónico, es un factor de riesgo para tener presión alta.

La Hipertensión es conocida como "el asesino silencioso" porque la mayoría de las personas que la padecen no lo saben al no percibir los síntomas. Es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas como infarto al miocardio, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular y enfermedad renal. Es importante monitorear nuestra presión.

La presión arterial normal promedio se considera de 80/120, si su presión arterial es de 90/140 o más, puede tener hipertensión.

Si usted tiene estados prolongados de:

- Estrés
- Enojo o Ira
- Ansiedad
- Miedo y preocupación

Y además:

- Tiene sobrepeso.
- Su dieta es alta en grasas y sal.
- No realiza actividad física
- O varios miembros de su familia tienen presión arterial alta.

Tiene alta posibilidad de estar padeciendo Hipertensión.

Una manera de mejorar el tratamiento de la Hipertensión Arterial es considerar todos los factores relacionados al Estrés, porque cuando no se modifican los hábitos estresantes de la persona que padece hipertensión, es muy probable que a pesar de los medicamentos prescritos por médicos especialistas, no surtan los efectos esperados. Un Tratamiento Integral sería lo más adecuado y efectivo para ayudar a reducir la hipertensión que incluya un adecuado manejo del Estrés, cambio de hábitos no saludable y manejo adecuado de las emociones negativas.