

HIPERTENSION, DIETA PARA BAJAR LA TENSIÓN ALTA

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento de la presión arterial de forma crónica con valores iguales o superiores a 140 mm de Hg (mercurio) de presión sistólica y 90 mm de Hg de presión diastólica. La HTA es un factor de riesgo cardiovascular. La presión arterial se puede elevar sin una causa previa conocida, por algunas enfermedades (endocrinas, renales...) y por el consumo de algunos fármacos. Otras causas son el abuso de tabaco, el abuso de alcohol, el estrés, el sobrepeso, la falta de ejercicio... y por seguir una dieta con exceso de sal.

Saber más:

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1230-dieta-para-bajar-la-tension-alta-hipertension.html>