

Presion Halto



Kico e ta?:

Presion di sanger ta e forza cu e sanger ta pusha contra e murayanan di e adernan ora cu e curason ta pomp. Presion di sanger ta wordo duna den dos midi. Uno ta e presion ora cu e curason ta pomp sanger den e curpa. Esaki ta wordo yama presion sistolico, diastolico ta e presion ora e curason ta yena bek cu sanger prome cu e siguiente presion sistolico. Si algun di e presion aki subi y keda halto pa un periodo largo, e por haci daño na e curpa den e diferente organonan manera entre otro curason, cerebro y riñon.

Presion halto ta ora cu: presion sistolico / bovendruk ta riba 140 y
presion diastolico / onderdruk ta riba 90

Consecuencia di Presion Halto:

Malesa di curason y ader, stroke, problema cu riñon y otro problema di salud

Cifra di presion halto na Aruba (STEPS 2006, EPI mortaliteit 1999-2013, HOH 2013):

- Homber (25-64 aña): 1 di cada 2 tin un presion halto (50%)
- Hende Muhe (25-64 aña): 1 di cada 3 tin presion halto (33%)
- Homber (25-34 aña) 53% homber (53 di cada 100) y 7% muhe (7/100)
- Homber y muhe (55-64 aña: 70% homber (7 di cada 10) y 65% muhe (6.5/10)
- 1 di cada 2 persona di 55-64 aña: sistolico ≥ 160 , diastolico ≥ 100 (160/100)
- Persona obeso (BMI=30) tin 3.8 mas chens pa presion halto compara cu pers. peso normal
- Persona obeso (BMI=30) ta uza 4.7 mas biaha remedi pa baha presion cu pers. peso normal
- Persona cu presion (25-64 aña): 4 di cada 10 persona ta uza remedi pa baha presion (39%)
- Pashentnan interna pa motibo di stroke januari pa juni 2013, 3 pa siman
- Mortalidad causa pa malesanan di curason y ader ta di 33%

Sintomanan:

E condicion riba su mes no ta duna señal of sintoma. Pa e motibo aki bo por tin presion halto pa añanan largo sin cu bo sa. Durante di e periodo aki, e presion halto por causa daño na bo curason, ader, riñon y otro parti di bo curpa.

Pa e motibo aki ta hopi importante pa midi bo presion, aunke bo no ta sinti nada. Si bo presion ta bon, mantene un estilo di bida saludabel pa mantene esaki. Si bo presion ta halto ta bon pa haci e cambionan necesario pa asina baha e presion y evita daño na bo organonan.

Kico por haci pa preveni?:

Baha man na salo y producto cu ta contene salo: condimento, saus y cuminda procesa

Haci actividad fisico (5x pa siman por lo menos 30 minuut), miho tur dia 30 minuut

Mantene un peso di curpa saludabel (BMI < 25)

Canalisa tension (stress) na un forma positivo.