

Es tan difícil concentrarse cuando los vasos sanguíneos en la cabeza laten con fuerza. De hecho, un estudio británico mostró que 20 hombres y mujeres hipertensos necesitan 37 minutos para terminar un examen de matemáticas. Homólogos sanos acababan de terminar la misma prueba durante 10 minutos en promedio. El estrés es la principal diferencia entre los dos grupos. El estrés hizo frenar las personas con hipertensión.

Aparte de la falta de concentración, incluso aquellos que experimentan ligeramente la presión arterial alta - tales como aquellos con una lectura de 135/85 mm Hg -. En realidad puede cortar años de su vida útil. Si usted tiene hipertensión, el ejercicio regular y la pérdida de peso son

imprescindibles. Estos dos pueden reducir significativamente la presión arterial en un 15 a 20 puntos. También reducir su riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en un 40 por ciento. Con coherencia, también se puede evitar tener que tomar medicamentos para la presión arterial. Se sabe que estos medicamentos regulares pueden causar impotencia. Si se ejecuta la hipertensión en la familia, usted debe comprobar su presión arterial mensual con un kit en casa. Los modelos estetoscopio-y-brazo-del manguito disponibles en sus farmacias locales son lo mejor que se puede mantener para controlar su presión arterial. El número superior es la presión sistólica, que es la presión arterial durante el latido del corazón. El número inferior es la presión

diastólica o de la presión entre los latidos. Compruebe su presión arterial al menos una vez al año, incluso si usted es perfectamente normal. La presión arterial baja es muy raro pero puede ser también la causa de sus dolores de cabeza frecuentes. Sólo mantener lo más cercano a 120/80 mm Hg y se le multa.

[Source](#) by [Paul De Vizard](#)