

# **Toolbox**

## **Safety Series**



### **El Matador Silencio - (Blood Pressure, The Silent Killer)**

---

#### **“EL MATADOR SILENCIO”**

Alta presión de sangre causa más muertes prevenibles que ninguna otra enfermedad. Presión alta de sangre ocurre cuando las venas de sangre se hacen muy angostas, causando tensión y el corazón tiene que trabajar más duro para pasar la sangre por las venas, o el corazón mismo trabaja demasiado, empujando sangre de demasiado con cada golpe y pone tensión en las venas. Si se va no atendido, esta enfermedad puede conducir un ataque de corazón, golpe de cerebro, ceguera, fracaso de los riñones, y muerte prematura.

Ciertos factores aumentan la probabilidad de una persona contrayendo alta presión de sangre. Éstos incluyen herencia, envejeciendo, peso demasiado, y consumo alto de alcohol y sal.

Detección de alta presión de sangre es a menudo difícil debido a una falta de síntomas manifestados. A causa de este característico, alta presión de sangre tiene que ser verificado una vez por año a mínimo, y más a menudo como una persona crece mayor.

Cambios en estilo de vida y medicinas pueden trabajar juntos para bajar la presión de sangre. Dieta propia y un regular, programa de ejercicio aprobado por doctor a menudo será todo lo que es necesario para controlar el problema. Si no, medicinas pueden ser prescritas.

Consistencia de tratamiento es la llave para bajar la presión de sangre y los pagos son una vida más larga y sana y más paz de mente para Ud. y sus queridos.

**Cualquier trabajo que estes haciendo puede hacer  
peligroso cuando se olvidan que seguridad es la parte  
mas importante de cualquier trabajo, no le hace que trabajo sea.**

