

Lo cierto es que los aumentos de tensión debido a un proceso normal tiende a bajar a medida que el cuerpo se normaliza, es decir en el caso de la actividad física, cuando se descansa lo normal es que las cifras tensionales desciendan, lo mismo se aplicaría para una persona con miedo cuando este miedo desapareciese. Pero cuando esto no pasa y las cifras tensionales se mantienen elevadas así el paciente se encuentre en reposo, no se vea afectado por ningún tipo de emoción fuerte y que estas cifras elevadas sean constantes en el tiempo (es decir que si revisamos la tensión toda la semana se mantengan en cifras muy similares), estaríamos hablando de hipertensión arterial.

Aprenda más sobre [Hipertensión y Presión Arterial](#)