

## ¿QUÉ SE DEBE HACER SI ES HIPERTENSO?

- ✓ Controlar periódicamente el TA
- ✓ Bajar de peso
- ✓ Disminuir el consumo de alcohol y cigarro
- ✓ Disminuir la ingesta de café, té y colas
- ✓ Practicar ejercicio
- ✓ Evitar situaciones estresantes
- ✓ Dormir bien
- ✓ Dieta rica en potasio
- ✓ Comer frutas y verduras
- ✓ Tomas lácteos desnatados
- ✓ Utilizar aceite de oliva
- ✓ Comer pescados azules
- ✓ Disminuir el consumo de carnes, pescados salados, ahumados desecados, curados, moluscos, quesos curados, aceitunas, frutos secos, conservas, condimentos, bizcochos, sopas en cubo e instantaneas, salsa snacks, galletas, pan entre otros.

## ¿CÓMO SABER SI LA PRESIÓN ARTERIAL ES CORRECTA??

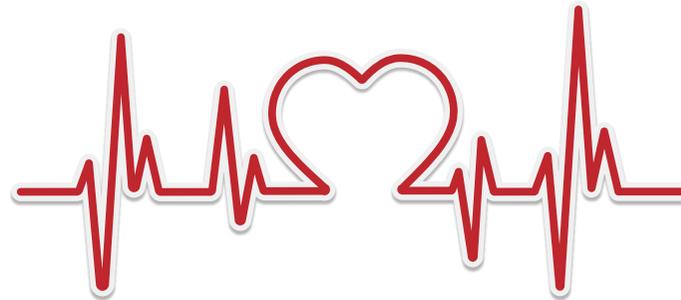
	Óptima	Normal	Normal Elevada
Mínima	< 80	80 - 84	85 - 89
Máxima	< 120	120 - 129	130 - 139

	Hipertensión Grado 1	Hipertensión Grado 2	Hipertensión Grado 3
Mínima	90 - 99	100 - 109	>= 110
Máxima	140 - 159	160 - 179	>= 180

RIESGO: 



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Si presenta uno o más de estos síntomas, consulte a su médico. El médico es el único profesional capacitado para realizar un diagnóstico asertivo y poder brindar mejor tratamiento.

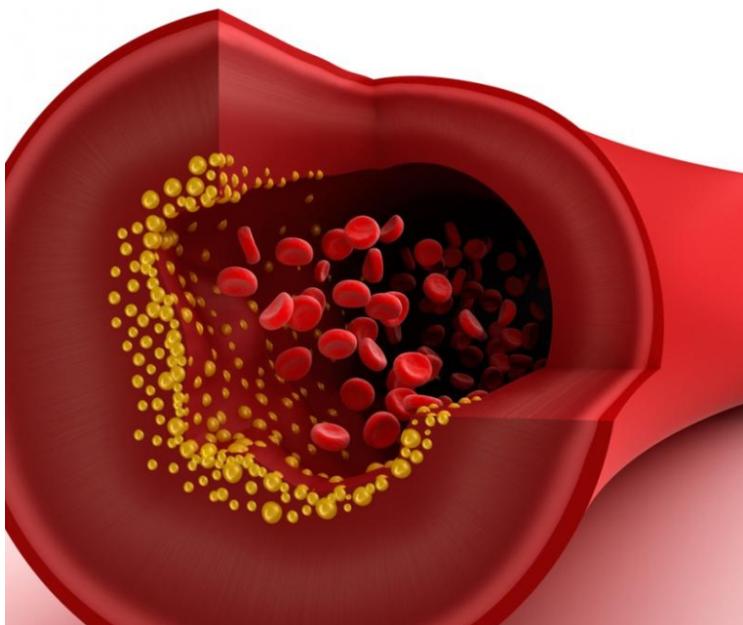


# HIPERTENSIÓN

## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL Y LA TENSIÓN ARTERIAL?

Se define **Presión Arterial (PA)** como la fuerza que ejerce la sangre en el interior del sistema arterial. El término **Tensión Arterial (TA)** se refiere a la resistencia que oponen las paredes arteriales a la presión de la sangre.

Tanto la TA como la PA, mantienen la irrigación correcta del organismo.



## ¿POR QUÉ SE DEBE CONTROLAR LA TENSIÓN ARTERIAL?

La hipersión arterial también llamada el "ASESINO SILENCIOSO" va dañando las arterias de distintos órganos como son:

**CORAZÓN:** Al realizar un mayor esfuerzo, por lo que aumenta de tamaño sus paredes y necesita una mayor cantidad de aportación de oxígeno. Cuando las arterias no son capaces de apórtaselo por la arterioesclerosis se puede producir angina o infarto al miocardio. Cuando el corazón presenta un exceso de trabajo termina por agotarlo, ocasionando insuficiencia cardíaca y hasta un infarto.

**RIÑÓN:** la hipertensión puede acabar desarrollando una insuficiencia renal.

**CEREBRO:** La afectación de las arterias del cerebro produce hemorragias, infartos cerebrales y/o accidentes vasculares encefálicos.

**OJOS:** Por otro lado la vista también puede resultar dañada por las afectaciones de los pequeños vasos de la retina.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE LA HIPERTENSIÓN?

En algunos casos puede manifestarse de la siguiente manera:

- ✗ Dolor de cabeza
- ✗ Zumbido de oídos
- ✗ Trastornos de la visión
- ✗ Mareos o palpitaciones
- ✗ Náuseas
- ✗ Sensación de calor
- ✗ Enrojecimiento de la cara
- ✗ Hemorragias en los ojos
- ✗ Dolor de nuca
- ✗ Desmayos

