

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es el **aumento continuado de la presión de los vasos sanguíneos** al llevar la sangre desde el corazón a todo el organismo.

La presión **sistólica** (máxima) corresponde al momento en que el corazón se contrae, mientras que la presión **diastólica** (mínima) es la que se produce cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.



¿Cuándo tenemos hipertensión?

En general, se considera que la persona presenta hipertensión arterial cuando:

La presión sistólica es igual o superior a **140 mmHg**.

La presión diastólica es igual o superior a **90 mmHg**.

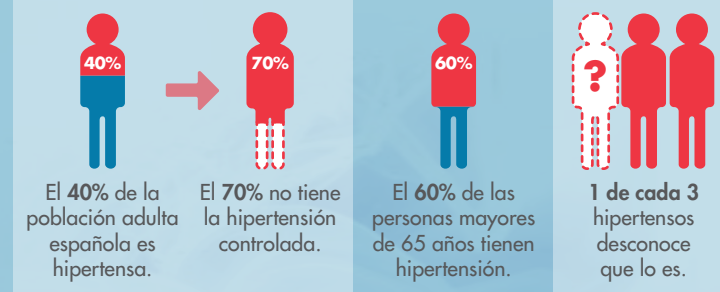
En general **no da síntomas**, aunque a veces provoca:

- Dolor de cabeza
- Hemorragias nasales
- Ritmo cardiaco irregular
- Alteraciones visuales
- Acúfenos (ruidos en los oídos)

¿Qué sucede cuando tenemos hipertensión?

- Cuanto más alta es la presión, más esfuerzo tiene que hacer el corazón para bombear.
- La presión arterial alta continuada puede afectar a distintos órganos.

¿Sabías qué?



La hipertensión arterial puede **controlarse** evitando algunos factores de riesgo y siguiendo algunos consejos que tu médico o enfermero te darán en la consulta.

A veces, es necesario también tomar algún medicamento. Si sigues esos consejos y cumples el tratamiento, es más probable mantener la presión arterial controlada y cuidar de tu salud.



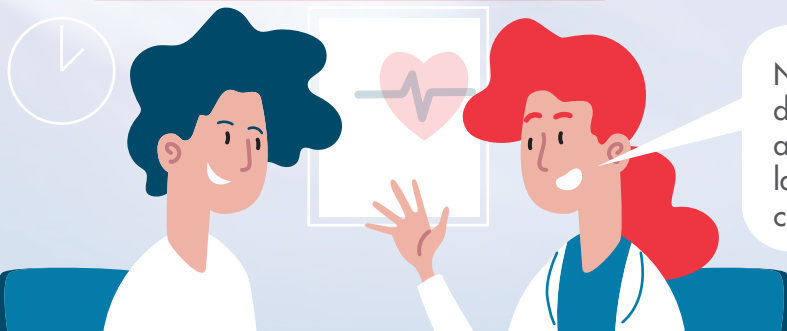
¿Qué no debes hacer?

- NO consumir dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans ni con mucha sal.
- NO dejar de controlar tu peso. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de hipertensión.
- NO llevar una vida sedentaria.
- NO consumir tabaco y alcohol.
- Intentar NO vivir con estrés.



¿Qué debes hacer?

- Reduce el consumo de **sal** a menos de **5 g/día**.
- Sigue una **dieta equilibrada**, con muchas frutas y verduras.
- Abandona el sedentarismo.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Tómate la **medicación** que te ha prescrito tu médico.
- **Contrólate la presión** con regularidad en casa o en la farmacia.
- Anota tu presión arterial en una **cartilla de seguimiento** para poder compartirla con tu médico en la consulta.



No dejes de visitar: www.ejercitaelcorazon.es donde encontrarás tablas de ejercicios y dietas adaptadas al paciente hipertenso, que te facilitarán la adopción de unos hábitos saludables para cuidarte más y mejor.



Y siempre, sigue los consejos e indicaciones de tu médico y/o personal sanitario. Con su ayuda y tu implicación, mantendrás la presión arterial bajo control.