

Hipertensión arterial



La presión arterial es el factor de riesgo más importante de las enfermedades cardiovasculares.



Por más información, visítenos en:
www.CARDIOSALUD.org



¿Qué es la hipertensión?

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, implica que la sangre que corre a través de las arterias lo hace con demasiada fuerza y ejerce presión sobre sus paredes.

LO HABITUAL ES QUE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EVOLUCIONE EN FORMA CRÓNICA SIN PRESENTAR SÍNTOMAS.

Se la considera el "ASESINO SILENCIOSO" porque va dañando las arterias de distintos órganos como:

- EL CEREBRO – pudiendo causar accidente vascular encefálico
- LOS RIÑONES – pudiendo causar insuficiencia renal que puede terminar en diálisis
- EL CORAZÓN – pudiendo provocar un infarto

En algunos casos esta enfermedad puede manifestarse por: dolor de cabeza, zumbido de oídos, trastornos de la visión, mareos o palpitaciones.

Ante la presencia de uno o más de estos síntomas o el hallazgo de cifras elevadas de presión arterial consulte a su médico, es el único profesional capacitado para realizar el diagnóstico de la enfermedad y brindar el tratamiento adecuado.

1 de cada 3 uruguayos sufre de hipertensión arterial y sólo la tercera parte lo sabe y se trata.



Evítela desde la infancia

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL MUCHAS VECES COMIENZA EN LA INFANCIA. CONTROLE PERIÓDICAMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL A PARTIR DE LOS 3 AÑOS.

Desde los 18 años se considera presión arterial normal con valores de 130 como máxima y 85 como mínima.

	Óptima	Normal	Normal Elevada	Hipertensión Grado 1	Hipertensión Grado 2	Hipertensión Grado 3
Mínima	< 80	80 - 84	85 - 89	90 - 99	100 - 109	>= 110
Máxima	< 120	120 - 129	130 - 139	140 - 159	160 - 179	>= 180

RIESGO:



¿CUÁL ESTU PRESIÓN ARTERIAL HOY?

Mínima

Máxima



¿Cómo saber si es hipertenso?

LA ÚNICA FORMA DE SABERLO ES CONTROLANDO PERIÓDICAMENTE SU PRESIÓN ARTERIAL.

PUEDA SOSPECHARSE SI TIENE PADRE O MADRE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL O SI SUFRE DE CEFALÉAS CONTÍNUAS.



¿Qué debe hacer si es hipertenso?

EL HIPERTENSO PUEDE SUFRIR DAÑOS SEVEROS QUE PUEDEN LLEVAR A LA MUERTE SINO NORMALIZA SUS CIFRAS.

LA BUENA NOTICIA ES QUE:

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA SE PUEDE CONTROLAR CON BAJO COSTO Y POCO ESFUERZO:

- ✓ Empiece a bajar de peso ahora, su presión puede mejorar con modestos descensos.
- ✓ Evite el consumo de sal y los alimentos que contienen mucha sal: quesos, fiambres, pan, galletas, comida comprada, bizcochos, sopas en cubos e instantáneas, salsa, productos de copetín y snacks
- ✓ Coma varias porciones de frutas y vegetales a diario
- ✓ Prefiera carnes magras y lácteos descremados
- ✓ Consulte periódicamente a su médico y adhiera al tratamiento con los medicamentos. No realice cambios sin consultar a su médico. Dé aviso si por alguna razón abandona la medicación
- ✓ Evite fumar y controle la ingesta de alcohol
- ✓ Realice actividad física





Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Bvar. Artigas 2358
Teléfono: 2480 2715
Fax: 2481 5929
info@cardiosalud.org

Por más información visítenos en:
www.cardiosalud.org

Síguenos:  