



pro mujer

Salud



# HABLEMOS DE HIPERTENSIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_



## CONOCE MÁS SOBRE LA HIPERTENSIÓN



### ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias. Esta presión es imprescindible para que circule la sangre por los vasos sanguíneos y aporte el oxígeno y los nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar.



### ¿QUÉ SON LAS ARTERIAS?

Son los tubos o vasos sanguíneos por los que circula la sangre en el organismo.



### ¿QUÉ ES PRESIÓN BAJA?

También llamada hipotensión, es la disminución de la fuerza de la sangre que golpea las paredes de las arterias. Puede no ser un riesgo para la salud, pero puede provocar mareos, dolor de cabeza, desmayos.



### ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ALTA?

Es una enfermedad crónica, se caracteriza por el aumento de la fuerza de la sangre que golpea las paredes de las arterias.

## ¿QUIÉNES PUEDEN TENER HIPERTENSIÓN?

**TOD@S.** Por ello es importante realizar chequeos. Tu estilo de vida actual e historia de salud te acerca o te aleja de la hipertensión.



### PUEDO EVITAR LA HIPERTENSIÓN CUANDO:

- Mantengo mi peso adecuado.
- Realizo actividad física.
- Mi alimentación es nutritiva, equilibrada en sodio y baja en sal.
- Evito fumar.
- Evito o modero el consumo de alcohol.
- Manejo el estrés de manera adecuada.



### MI RIESGO SE ELEVA:

- Con la edad.
- Por antecedentes familiares.
- Si tengo otras enfermedades crónicas: diabetes, apnea de sueño, enfermedad renal.



## CONOCE TUS NÚMEROS

La hipertensión se puede detectar fácilmente. Tomate la presión al menos una vez al año en ambos brazos y con brazalete adecuado. **Recuerda que solo un profesional te puede diagnosticar, basándose en diferentes tomas.**



### PRESIÓN ARTERIAL NORMAL

120/80 mmHg.



### HIPERTENSIÓN

Igual o mayor a 140/90 mmHg

## ¿POR QUÉ HAY DOS NÚMEROS EN LA TOMA DE PRESIÓN?

### SISTÓLICA

**Valor superior:** mide la presión cuando el corazón late.

### DIASTÓLICA

**Valor inferior:** mide la presión cuando el corazón se relaja entre latidos.



## SÍNTOMAS

La mayoría de las personas pueden no presentar síntomas.

Algunos son:

- Dolor de cabeza
- Dificultada para respirar o sangrado nasal.

Estos pueden aparecer hasta etapas graves.

**La detección temprana y llevar un tratamiento adecuado evitan complicaciones como:**

- Daño en los vasos sanguíneos.
- Ataque cardiaco.
- Accidente cerebrovascular.
- Angina de pecho.
- Daño en riñones.
- Pérdida de visión.
- Problemas de memoria o comprensión.



# 2

## LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consulta a un especialista para mejorar tu alimentación.  
Una alimentación saludable para el corazón tiene menos de 5g de sal al día.

PERMITIDO	EVITA
<b>BEBIDAS</b>	
Agua natural, infusiones, té, café sin azúcar. <i>Si decides tomar alcohol limita a 1 o 2 copas.</i>	Gaseosas con azúcar, jugos, refrescos con azúcar, licuados, bebidas alcohólicas.
<b>CEREALES Y TUBERCULOS</b>	
Cereales integrales, tortilla de maíz, elote desgranado, palomitas de maíz naturales. Pasta, yuca y papas.	Harinas refinadas: pan blanco, galletas, bizcochos, empanadas, tortilla de harina, etc. Camote.
<b>FRUTA</b>	
Inclúyela.	No en jugos.
<b>LACTEOS</b>	
Descremados y sin azúcar. Yogurt natural, queso sin muchas grasas.	Los que tengan azúcar. Queso crema, crema de leche.

PERMITIDO	EVITA
<b>VERDURAS</b>	
Inclúyelas siempre	
<b>GRASAS CON PROTEINAS</b>	
Nuez, cacahuete, almendra, avellana.	
<b>GRASAS</b>	
Grasas vegetales: Aceite de canola, girasol, oliva o de aguacate.	Grasas animales: Mantequilla, manteca de cerdo, sebo. Grasas saturadas y trans.
<b>CARNE Y OTROS</b>	
Huevo, pollo, pescado, algunos cortes magros (sin grasa) de carne roja, pechuga de pavo. Prepárala: hervida, asada, a la parrilla o a la plancha.	Carnes rojas con mucha grasa. Evita preparar la carne frita, empanizada o capeada. Embutidos.
<b>LEGUMINOSAS</b>	
Frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, habas, etc.	
<b>OTROS</b>	
	Alimentos procesados, congelados, enlatados.





### **REALIZA 30 MIN DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**

Comienza con 3 sesiones de 10 minutos hasta llegar a 30 minutos. Menos de 10 minutos no cuentan: camina, corre, baila, sube/baja escaleras, anda en bicicleta. Ve subiendo la intensidad.

El ejercicio también ayuda a controlar el estrés, incluye también espacios de relajación.



### **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**

Los medicamentos son tus aliados para tener una presión arterial adecuada.

#### **¿Cómo funcionan los medicamentos?**

Los más comunes ayudan a los riñones a eliminar el sodio y el agua del cuerpo o trabajan en los vasos sanguíneos.

#### **¿No son mejores los remedios naturales?**

El cambio en tu estilo de vida ayuda, debe acompañarse con medicamento.

#### **¿Cómo le hago para no olvidar tomar mis medicamentos?**

Tómalos a las mismas horas, pon alarmas, guárdalos en un mismo lugar. En caso de viajar o salir de casa llévalos contigo. Ten suficiente medicamento para una semana al menos.

#### **¿Puedo suspender el medicamento porque me hace sentir mal?**

Nunca suspendas o modifiques tu tratamiento sin antes consultarlo con el personal médico. Infórmale de tus malestares, él/ella evaluará si es necesario modificar tu tratamiento.

Los familiares y amigos  
son un apoyo importante  
para afrontar la hipertensión  
y para modificar los hábitos.

Busca apoyo y si conoces  
a alguien con hipertensión  
¡Sé ese apoyo que necesita!

**APRENDE SOBRE HIPERTENSIÓN.**



pro mujer

Salud



[promujer.salud](https://www.instagram.com/promujer.salud)



[saludpromujer](https://www.facebook.com/saludpromujer)



[promujersalud.org](https://www.promujersalud.org)