

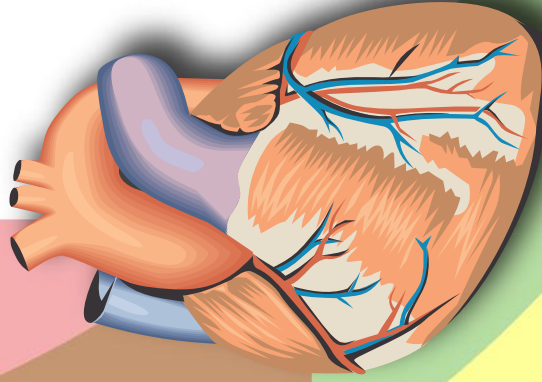
6. Haga ejercicios con regularidad

Escoja ejercicios que usted pueda disfrutar y que constituyan una rutina diaria. Trate de mantener un programa de ejercicios que le ayuden a mantenerse en forma y en el peso ideal.

Para muchas personas, esto incluye caminar o participar en otro tipo de actividad aeróbica por 30 minutos al día. El ejercicio también le ayudará a manejar el estrés. Consulte con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

7. Manejo del estrés

Aunque el estrés no es causa de hipertensión, las hormonas que libera su cuerpo cuando está en situaciones de estrés pueden aumentar su presión arterial. Tómese su tiempo para hacer ejercicio y practicar técnicas de relajación.



Hipertensión Arterial

¡Conoce tus números!



140
90

Hipertensión

Ministerio de Salud Pública
Programa Nacional para el
Control de las Enfermedades
Crónicas no Transmisibles
PRONCEC



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Avenida Tiradentes Esq. San Cristóbal
Santo Domingo, D.N.

Teléfono: 809-541-3121

Web: www.salud.gob.do



Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

Web: new.paho.org/dor

Entendiendo La Hipertensión

La hipertensión es el término médico para la presión arterial alta.

Las medidas de la presión arterial se interpretan en dos numerales:

El número superior, llamado presión sistólica, representa la presión en la arteria cuando late el corazón. El número inferior, llamado presión diastólica, representa la presión cuando el corazón está quieto.

La presión arterial normal es sobre 120/80. La presión alta, o hipertensión, se presenta cuando la presión sistólica supera 140 y/o la diastólica supera 90.

La presión alta puede dañar órganos y tejidos. Aumenta además el riesgo de enfermedad coronaria, infarto, y falla del corazón. También contribuye al endurecimiento de las arterias.

Síntomas de la Hipertensión

Usualmente la presión alta no causa síntomas. Sus órganos y tejidos pueden ser dañados sin que usted llegue a sentir ningún síntoma.

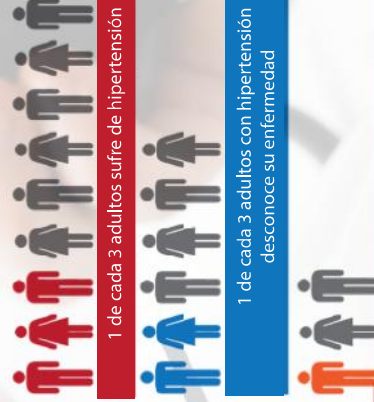
Cuando la presión arterial alcanza niveles altos, usted puede experimentar los siguientes síntomas:

SÍNTOMAS:

- Dolor de cabeza
- Visión doble o borrosa
- Dolor en el pecho
- Falta de aliento
- Mareo

Diagnóstico de la Hipertensión

A menudo la hipertensión arterial se diagnostica durante la visita a su médico. Si la lectura de su presión arterial es alta, le pedirán que regrese para hacer chequeos de la presión arterial repetidamente. El diagnóstico de la presión arterial alta puede afirmarse si usted tiene tres o más lecturas superiores a 140/90.



Reduzca el Riesgo de Hipertensión

1. Pierda peso

Si usted tiene sobrepeso, perder por lo menos unas 10 libras le ayudará a disminuir la carga de trabajo de su corazón y bajar su presión arterial. Siga el plan de dieta y ejercicios que le recomiende su médico.

2. Lleve una dieta saludable

Una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en legumbres, frutas y vegetales, le ayudará a bajar los niveles de presión alta y colesterol, y controlar su peso. Todo esto conduce a tener un corazón sano.

3. Reducir el consumo de sal (sodio)

Esto también puede beneficiar a las personas que sufren de hipertensión.

4. Si usted fuma, haga todo lo posible por no fumar

Fumar puede aumentar la cantidad de material graso que se acumula en las arterias y esto puede contribuir a elevar los niveles de presión arterial.

5. Evite el abuso del alcohol

Ingerir demasiado alcohol le aumenta la presión arterial y puede llevarlo a tener otros problemas cardíacos.