

¿Cómo se puede controlar la Hipertensión Arterial?

- * Tratamiento con medicamentos **Antihipertensivos**, como Atenolol, Captopril, Enalapril, Furosemida, Hidroclorotiazida, etc.
- * Mantener un **peso adecuado**, evitando el exceso de peso corporal.
- * Seguir una **dieta baja en sodio** y rica en frutas y vegetales.
- * **Limitar el consumo de alcohol**: máximo 1 copa por día para las mujeres, y 2 copas por día para los hombres.
- * **Realizar actividad física de forma regular**: camine 30 min diarios, o por lo menos suba las escaleras evitando el uso de los ascensores.
- * **Evitar el consumo de cigarrillo**.
- * **Controlar el estrés**: Intente realizar actividades que le produzcan alegría diariamente.
- * **Medir diariamente la presión arterial**.
- * **Visitar regularmente a su médico tratante**.



El tratamiento de la Hipertensión Arterial debe ser permanente. Aunque su presión descienda no debe abandonarlo.



¡Es mucho lo que usted puede hacer por su salud!



Bibliografía:

- * The seventh Report of the Joint National Committee: www.Nhlbi/nih.gov

Universidad Central de Venezuela



Facultad de Farmacia



Escuela "Jesús María Bianco"

Hipertensión Arterial



Las Respuestas
a todas tus preguntas

Todo lo que necesitas saber sobre la Hipertensión Arterial

¿Qué es la Presión Arterial?

Es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de la arterias.

Con cada latido, su corazón envía la sangre a las arterias y se produce un aumento de la presión conocido como Presión Arterial Sistólica o Máxima.

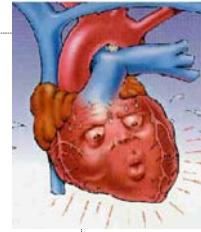
Cuando su corazón descansa entre latidos, se produce un descenso de la presión, conocido como Presión Arterial Diastólica o Mínima.

Los valores considerados normales son menos de 120 mmHg para la sistólica y menos de 80 mmHg para la diastólica.



¿Qué es la Hipertensión Arterial?

Es una enfermedad crónica, que se presenta cuando la presión arterial (máxima y mínima) se mantiene en valores iguales o superiores a 140 y 90 mm Hg respectivamente.



Sabías que...

Si tu presión sistólica está entre 120-139 mmHg, y la diastólica entre 80-89 mmHg, eres considerado **PRE- HIPERTENSO**

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas que padecen esta enfermedad no tiene síntomas. Algunas de las manifestaciones pueden ser:

- Dolores de cabeza
- Zumbido en los oídos
- Mareos
- Y Sangrado Nasal

La única forma de que puedas detectar la hipertensión, es midiendo la presión arterial periódicamente

¿Cuáles son los Factores de riesgo?

- Sobrepeso
- Alimentación alta en grasa y sal
- Vida sedentaria (no realizar ejercicio periódicamente)
- Alto consumo de alcohol
- Fumar cigarrillo
- Estrés
- Diabetes
- Otras enfermedades cardiovasculares como Dislipidemias.



¿Y si no me controlo la Hipertensión?

La enfermedad seguirá su curso pudiendo causar:

- Infarto
- Derrames cerebrales
- Daño en las células nerviosas
- Insuficiencia cardíaca y/o renal
- Hemorragias en los ojos pudiendo generar incluso pérdida en la visión

