



¿Qué es la presión arterial? El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como **presión arterial**. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación. **La elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida, es lo que se conoce como Hipertensión.**

➔ ¿Cuándo se es hipertenso?:

➤ La presión arterial normal está por debajo de 120/80 mm Hg. Si tu presión arterial se encuentra **por encima de 140/90 mm Hg, eres hipertenso/a.** Recuerda:

- La hipertensión arterial **no produce síntomas y puede pasar inadvertida.**
- Es **más frecuente a partir de los 40 años**, aunque puede aparecer a cualquier edad.
- Hay **predisposición familiar**, aunque se da también en personas sin antecedentes.



➔ ¿Cuáles son los riesgos para la salud de la hipertensión?:

- La presión arterial elevada conlleva a que el corazón, las arterias y los riñones realicen un sobreesfuerzo adicional, lo que **aumenta el riesgo de padecer infartos cerebrales y de miocardio, insuficiencia renal e insuficiencia cardiaca.**
- Si la hipertensión arterial se **acompaña de obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia o diabetes, el riesgo de padecer infartos cerebrales o de miocardio se multiplica.**
- Si afecta a las arterias de las piernas **causa dolor al caminar.**
- Si daña las arterias de la retina **provoca alteraciones en la visión.**
- En los hombres **puede ser causa de impotencia.**

➔ Acciones para reducir la presión arterial:



Controla tu peso. El sobrepeso es una causa de hipertensión. Rebajarlo reduce la presión arterial y disminuye el riesgo cardiovascular y de diabetes.



Realiza ejercicio físico regularmente, aumenta la masa muscular y la capacidad de esfuerzo, ayuda a controlar el peso y logra disminuir el riesgo cardiovascular.



No fumes. El tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Dejar de fumar tiene unos efectos positivos superiores a cualquier medicación para la hipertensión.



Limita el consumo de alcohol. El consumo excesivo provoca el incremento de la presión arterial y otras alteraciones perjudiciales el corazón y otros órganos.



Limita el consumo de sal y alimentos que la contengan. También es necesario que consumas frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales.



Acude a tu médico y sigue el tratamiento farmacológico que te prescriba.

Plan General de Actividades Preventivas 2019