

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

La presión arterial es **la presión con que circula la sangre por el interior de las arterias**. En general, tener presión arterial alta significa que su corazón debe trabajar mucho más para bombear la misma cantidad de sangre, que en una persona con valores normales de presión arterial.

La presión arterial tiene dos valores; uno de ellos llamado **presión sistólica o máxima** y otro llamado **presión diastólica o mínima**.

¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE LA PRESIÓN ARTERIAL ES ALTA?

Se considera que una persona padece hipertensión arterial cuando sus valores de tensión arterial son **mayores de 140 y 90 mmHg**. La presión arterial no es constante. Puede variar mucho durante el día por diversos motivos: ejercicio, dolor, mal estar, fiebre, emociones,...). Por ello, una sola medida de la tensión no significa que usted sea hipertenso.

SI SUS VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL PERSISTEN ALTOS, ACUDA A SU MÉDICO, PUEDE QUE USTED SEA HIPERTENSO

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL SI NO ME CUIDO?

Mientras mayor sea su presión arterial, mayores serán sus riesgos de sufrir otras enfermedades “cardiovasculares” (infarto o angina de pecho...). Por ejemplo, cuando la sangre circula por las arterias con una presión muy alta, favorece el depósito de las sustancias grasas en sus paredes, produciendo **arteroesclerosis**.

La tensión arterial elevada puede afectar a los siguientes órganos:

Órganos	Posibles lesiones
Cerebro	Hemorragia, trombosis
Riñón	Insuficiencia renal
Corazón	Infarto de miocardio
Arterias	Mala circulación arterial
Ojos	Arterias engrosadas, hemorragias

UN BUEN CONTROL DE LA TENSIÓN ARTERIAL ES UNA BUENA HERRAMIENTA PARA PREVENIR COMPLICACIONES

¿QUÉ FACTORES PUEDEN FAVORECER LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- Historia familiar de hipertensión
- Falta de ejercicio físico



- Obesidad
- Estrés
- Tabaco



- Gran consumo de alcohol y alimentos con mucha sal



- Diabetes

Por ello, la **prevención** de la hipertensión arterial pasa, en gran medida, por el control de estos factores de riesgo mediante **medidas dietéticas y hábitos de vida saludables**.

**ALGUNOS CONSEJOS PARA
CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN Y
AUMENTAR LA CALIDAD DE VIDA**

Reduzca el consumo de sal. Los alimentos ya contienen todas las sales necesarias para su salud. Por tanto, no es necesario que añada sal a los alimentos. Es conveniente evitar alimentos como: salazones, embutidos, conservas, quesos, platos precocinados.

Deje de fumar. Si usted deja de fumar su tensión y sus pulmones se lo agradecerán. Mucha gente ha conseguido dejar de fumar. **Seguro que usted también puede hacerlo.**

Modere el consumo de alcohol. Un poco de vino o cerveza en las comidas no le perjudicará, pero es muy importante que **reduzca al máximo el consumo de alcohol.**

Controle el exceso de peso. Si tiene exceso de peso bajar unos kilos puede ser muy **beneficioso para bajar su tensión arterial.**

Ejercicio físico. Pasear un rato cada día e incluso, practicar algún tipo de ejercicio físico dos o tres veces por semana, como ir en bicicleta, nadar o caminar, **ayudará a disminuir su tensión arterial, a controlar su peso y le ayudará a estar más ágil.**

Alimentación sana. Procure que su alimentación sea rica en **verduras y frutas frescas**



**SI USTED TOMA MEDICAMENTOS PARA
LA TENSIÓN...**

- El hecho de que usted se encuentre bien no quiere decir que pueda dejar, reducir o modificar su medicación.
- Si olvida tomar una dosis, no tome el doble en la siguiente toma, podría ser peligroso.
- Tome el medicamento exactamente como le ha dicho su médico.
- No suspenda bruscamente el tratamiento.
- Para acordarse de tomar su medicación, intente acostumbrarse a tomarla todos los días a la misma hora.
- Recuerde que los medicamentos para la tensión no curan la presión arterial elevada pero sí le ayudarán a controlarla.

**SI HACE UNA VIDA SALUDABLE Y TOMA
LA MEDICACIÓN CONTROLARÁ SU
HIPERTENSIÓN Y MEJORARÁ SU
CALIDAD DE VIDA**

HIPERTENSIÓN



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
e-mail: zarzuelo@mail.cofaran.es