

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). La presión arterial se define como alta cuando la presión en las arterias es mayor de lo que debería ser. La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El número superior, llamado presión sistólica, es la presión cuando late el corazón. El número inferior, llamado presión diastólica, es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

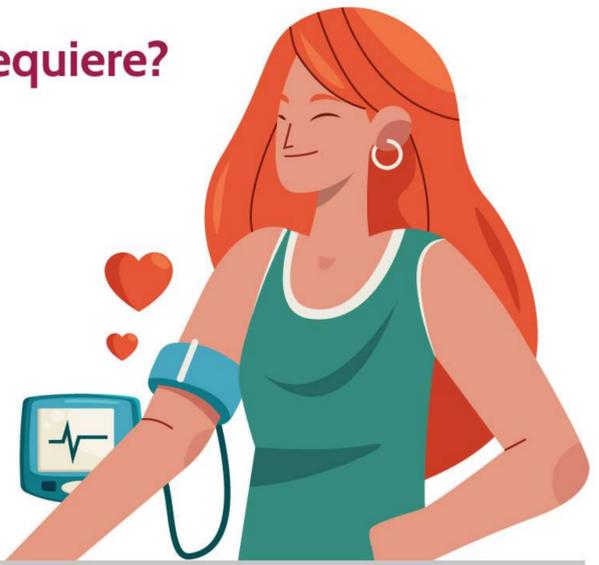
La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Se estima que en México más de 30 millones de personas viven con hipertensión arterial; es decir, una de cada cuatro tiene este padecimiento, y 46% lo desconoce.

Esta enfermedad puede causar daño en las arterias de todo el cuerpo, originando complicaciones cardiovasculares, sensación de dolor y opresión en el pecho e infarto cardiaco, insuficiencia cardiaca (no funciona de manera adecuada el corazón) o fallas, como la insuficiencia renal (falla en riñones).

¿Qué cuidados requiere?

- ❖ Dejar de fumar, ¿Sabías que el cigarro además de estimular, contiene más de 70 sustancias cancerígenas como cianuro, arsénico, polonio y amoniaco?
- ❖ Evitar o moderar el consumo de café y alimentos azucarados.
- ❖ Moderar el consumo de sal, debido a que retiene líquidos en el cuerpo



Evitar los siguientes alimentos

- ❖ Sal y alimentos ricos en sodio (refrescos y comida procesada)
- ❖ Embutidos (tienen exceso de sal y procesos industrializados dañinos: jamón, salchicha, queso de puerco, etc.)
- ❖ Enlatados o embolsados con salmuera (exceso de sal, como las aceitunas, atún, salsas, verduras)
- ❖ Quesos salados y con grasa (manchego, asadero, gouda, entre otros)
- ❖ Frutos, semillas u otras botanas con sal (pepitas, papitas, pistachos, etc.)
- ❖ Evitar Legumbres, verduras y hortalizas pre cocidas enlatadas o empaquetadas
- ❖ Alcohol (por su alto contenido de azúcar)
- ❖ Pastelería y pan industrial (exceso de grasa, azúcar y sal)
- ❖ Margarinas, mantequilla, manteca y alimentos elaborados con ellas
- ❖ Salsas comerciales y condimentos salados; catsup, mostaza, mayonesa, consomés en polvo y aderezos

Alimentos recomendados

- ❖ Frutas frescas y de temporada
- ❖ Verduras hervidas, asadas o al vapor
- ❖ Hortalizas y legumbres frescas, cocinadas de preferencia en casa
- ❖ Pescado fresco, asado o al vapor
- ❖ Pollo sin grasa, asado o al vapor
- ❖ Lácteos bajos en grasa
- ❖ Cereales integrales
- ❖ Frutos secos sin sal
- ❖ Aceite de oliva en frío, sin cocinar (como aderezo en ensaladas)
- ❖ Hierbas de olor
- ❖ Té natural sin azúcar (usar la planta, no de bolsa, pues contienen cafeína, evitar té negro)

American Heart Association	PRESIÓN SISTÓLICA (mmHg)		PRESIÓN DIASTÓLICA (mmHg)	RECOMENDACIONES
NORMAL	<120	y	<80	Seguir un estilo de vida saludable y realizar un chequeo cada año.
ELEVADA	120 - 129	y	<80	Cambios de estilo de vida y reevaluación en 3-6 meses.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 1	130 - 139	o	80-89	Cambios de estilo de vida, medicación con control mensual hasta que la presión esté controlada.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 2	≥140	o	≥90	Cambios de estilo de vida, 2 diferentes tipos de medicamentos con control mensual hasta que la presión esté controlada.
CRISIS HIPERTENSIVA	>180	y/o	>120	Urgencia y emergencia

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!