

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es la presencia de valores de presión arterial iguales o mayores a 140/90 en forma sostenida.

En Argentina, casi la mitad de las personas adultas convive con hipertensión arterial y 1 de cada 3 no lo sabe.

¿Qué daños puede provocar?

La hipertensión puede dañar las arterias y provocar:

- Infarto Agudo de Miocardio
- Accidente cerebrovascular (ACV)
- Enfermedad renal crónica
- Afectación de la retina (retinopatía)

¿Cuáles son los factores que aumentan el riesgo a desarrollarla?

- Edad mayor a 40 años
- Alto consumo de sal
- Consumo excesivo de alcohol
- Antecedentes de hipertensión en la familia
- Obesidad
- Diabetes
- Actividad física baja
- Fumar

¿Cómo se manifiesta?

La hipertensión arterial es una enfermedad que no da síntomas y por eso debe buscarse tomando la presión arterial.

¿Cuál es el tratamiento?

- Comer sano, disminuyendo el consumo de alimentos con alto contenido de sal como fiambre, embutidos, productos de copetín. Preferir alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar y aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Mantener un peso adecuado.
- Practicar actividad física regularmente. Se obtiene mayor beneficio cuando se realizan 150 minutos por semana, de actividad moderada (caminata a ritmo intenso, andar en bicicleta, bailar, nadar, etc o realizar ejercicio supervisado).
- Evitar o reducir el consumo de alcohol.
- Tomar los medicamentos acordados con el equipo de salud y no suspenderlos.
- No fumar.

Metas para el tratamiento

Mantener la presión por debajo de 140-90 mm hg.



¿Qué controles necesitás realizar si tenés hipertensión arterial?

Concurrir regularmente al centro de salud para controlar:

- La presión.
- El peso.
- La medida de mi cintura.

Una vez por año realizar:

- Examen físico completo.
- Electrocardiograma.
- Análisis de laboratorio para medir el colesterol, el funcionamiento de los riñones y la glucemia (azúcar en sangre)

Las redes de apoyo social y la disminución del estrés laboral pueden contribuir a reducir los valores de presión arterial.

La hipertensión arterial se controla pero no se cura.
Los valores normales no indican que el problema está resuelto, sino que el tratamiento es el adecuado y hay que continuarlo.



¿Qué es la hipertensión arterial?

DIRECCIÓN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
ÁREA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

programasent.hipertension@gmail.com

Teléfono (221) 429-2737



Ministerio de Salud
Argentina



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES