

## Consejos prácticos para el control de la hipertensión y la prevención de las complicaciones.

Para prevenir las complicaciones y las emergencias hipertensivas, se recomienda lógicamente mantener la tensión arterial sistólica por debajo de 140 mmHg y la tensión arterial diastólica por debajo de 90 mmHg.

Las medidas no farmacológicas son más importantes que los mismos medicamentos y son las que se aconsejan mantener toda la vida. Entre ellas tenemos:

Si tengo sobrepeso u obesidad, reducir el peso. Has de llegar a tener un IMC normal (se calcula que por cada kg de peso que se pierda, la tensión descenderá 1,5 mmHg).

Si tengo un consumo de alcohol de riesgo o problema, reducir el consumo de alcohol a menos de 20 gramos al día.

Tener un consumo bajo de sal diario. No pasar de 5 gramos/día, ya que la sal retiene líquidos y como consecuencia aumenta la tensión arterial. La sal están en casi todos los alimentos manufacturados.

Reducir el consumo de grasas saturadas.

Consumir aceite de oliva virgen y frutos secos (nueces) en cantidades recomendadas.

Tener un consumo bajo de té, café y chocolate.

Hacer una actividad física continuada y adaptada a las condiciones y circunstancias personales. Podemos hacer caminatas, ciclismo, natación, bailes, gimnasia, etc., durante al menos 30 minutos y 3 días en semana.

## Proyecto: "Campaña para el autocuidado y el bienestar de las mujeres"

Subvencionado por la Consejería de Gobierno  
de Igualdad y Participación Ciudadana



## Organiza:



## Colabora:

Juan Antonio García Pastor, médico

# Factor de riesgo de enfermedad cardiovascular HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La tensión arterial o la presión arterial se define como la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

Hablamos de hipertensión cuando las cifras de la tensión sistólica o máxima es superior a 140 mmHg y la tensión diastólica o mínima es superior a 90 mmHg en una persona mayor de 18 años.

## ¿Cuál es la causa de la hipertensión arterial?

La hipertensión es de causa desconocida en el 90% de las ocasiones.

## ¿Por qué es importante la hipertensión?

La acaban padeciendo una de cada tres mujeres. Afecta a más del 20% de la población de más de 40 años y a casi la mitad de las personas mayores de 65 años.

Y es importante porque puede acabar afectando al corazón, el cerebro, el riñón y el ojo. Es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular mayor, junto con la diabetes, el tabaquismo y la hipercolesterolemia.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas dependen de órgano que afecta. Cuando se sube mucho la tensión podemos sentir:

Dolor de cabeza (cefalea).

Rubor y calor en la cara.

Vértigos.

Zumbidos en los oídos.

Visión borrosa.

Sangrado por la nariz.

Hemorragia subconjuntival.

Palpitaciones.

Falta de aire y cansancio (disnea).

Dolor en el pecho.

## ¿Cuáles son sus complicaciones principales?

La principal complicación es la crisis hipertensiva. Donde vemos que esta emergencia afecta sobre todo al corazón, pudiendo causar un infarto, y al cerebro, pudiendo causar un ictus por hemorragia.

También, la persistencia de una hipertensión no controlada provoca enfermedades en importantes órganos del cuerpo:

A nivel del corazón pueden causar: anginas de pecho, infartos de miocardio o miocardiopatías.

A nivel del cerebro pueden causar ictus hemorrágicos.

A nivel de los riñones pueden ocasionar nefropatías con hematurias.

A nivel de los ojos pueden llegar a ocasionar ceguera.

## ¿Qué tratamientos hay?

Existe multitud de medicamentos para bajar la tensión.

## Si no padezco de hipertensión arterial, ¿cómo puedo prevenirla?

Manteniendo un peso adecuado con un IMC entre 20 y 25.

Hacer una dieta adecuada del estilo de la dieta mediterránea, con un aporte adecuado de sal y grasas saturadas.

Hacer actividad física al menos durante 30 minutos de 3 a 5 días a la semana.

Hacer un consumo prudente de alcohol.

Tener cuidado con los medicamentos que se consumen.

No fumar, ni consumir drogas.