

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial, puede causar daño en las arterias de todo el cuerpo originando complicaciones cardiovasculares, como trombosis cerebral, infarto cardiaco, insuficiencia renal, incluso muerte súbita. La probabilidad de que aparezcan estas complicaciones se reduce con un adecuado control de la tensión arterial, del colesterol, de los niveles de azúcar en sangre y con el abandono del tabaco.

OBJETIVO



En las personas con hipertensión no complicada, las cifras de presión arterial deben de estar por debajo de 140/90 mmHg.

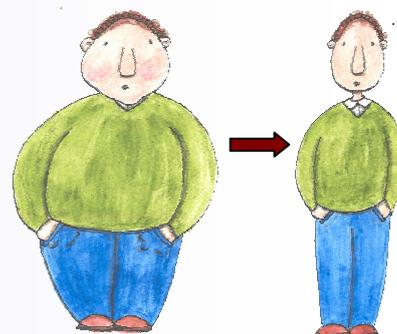
Cuando la hipertensión se ha complicado (con enfermedades cardiovasculares, diabetes...) las cifras han de ser más bajas, próximas a 130-139/80-85, siempre que el tratamiento sea bien tolerado.

RECOMENDACIONES

- **REDUZCA DEL CONSUMO DE SAL, a menos de 5-6 gr de sal común al día** (esta cantidad equivale a la medida de 1 cucharada rasa de café). Cocine sin sal y sin cubitos de caldo, evite los embutidos, frutos secos salados, los alimentos enlatados y los precocinados salados, especialmente las papas chips y otros fritos salados.



- **DIETA VARIADA, CON UN CONSUMO ELEVADO DE FRUTAS Y VEGETALES, CON UNA DISMINUCIÓN DE LA INGESTA TOTAL DE GRASAS** y de la proporción de grasas saturadas (la mayoría son de origen animal). Los lácteos consúmalos desnatados, se recomienda comer más pescado azul, rico en omega 3.



- **EVITE EL SOBREPESO O LA OBESIDAD**, la reducción de peso disminuye las cifras de tensión arterial.



- **SUPRIMA EL CONSUMO DE TABACO.**

- **DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL**, no más de 2 vasos pequeños de vino al día, en hombres o 1 en mujeres. salvo que exista alguna contraindicación en la que su médico le recomendará la abstinencia.

- **EJERCICIO FÍSICO MODERADO AERÓBICO**, como andar, correr, nadar, bailar, aeróbico, ciclismo etc., practicado de forma regular y gradual, **incrementando progresivamente** la resistencia al movimiento, la frecuencia o la duración de la actividad y siguiendo las recomendaciones de su médico o enfermero.

CONSULTE CON SU MÉDICO

- Si sus cifras de tensión arterial no se controlan, a pesar del tratamiento.
- Si sus cifras de tensión arterial son superiores a 180/100 y acuda al Servicio de Urgencias si además de tener una tensión arterial de 180/100, presenta dolor intenso de cabeza, vértigo, visión borrosa o dolor en el pecho.