



compensar | salud
Plan Complementario

Lo que debes
saber de la
*Hipertensión
Arterial*



¿Qué es la tensión arterial?

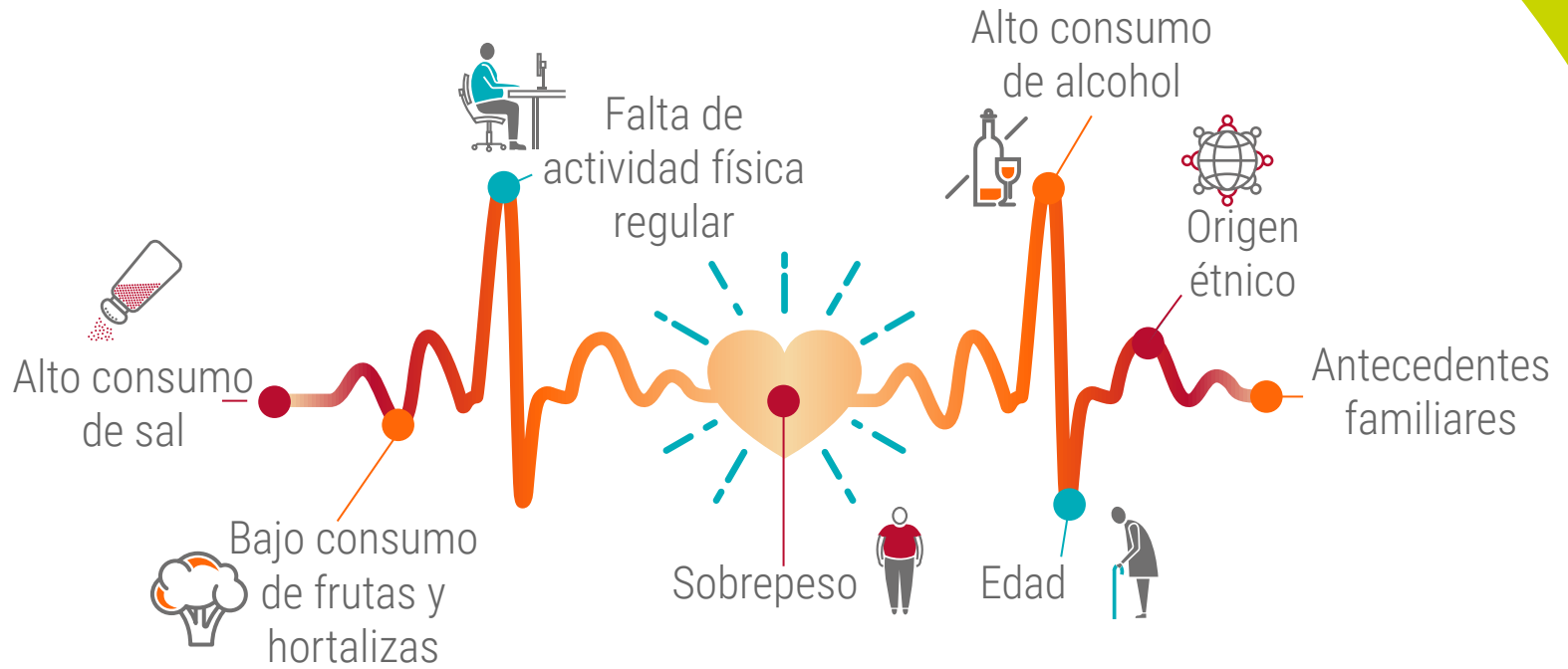
Cuando el corazón late, bombea sangre alrededor del cuerpo para darle la energía y el oxígeno que necesita, la sangre se mueve y empuja las paredes de los vasos sanguíneos, la fuerza de este empuje es la presión arterial.

Si la presión arterial es demasiado alta, se ejerce una presión adicional sobre las arterias y el corazón, lo que puede conducir a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Idealmente, todos deberíamos tener una tensión arterial por debajo de 120 sobre 80 (120/80); esta medida es ideal para tener una buena salud y un riesgo menor de presentar enfermedad cardíaca o derrame cerebral



Causas de la *tensión* arterial alta



Normalmente no se generan síntomas por ello es tan peligroso.

En algunos casos se manifiesta con:

Visión borrosa



Palpitaciones del corazón



Dificultad respiratoria



Dolor de cabeza



Hemorragias nasales



Dolor torácico



Náuseas



Consume una dieta balanceada,
disminuyendo principalmente el consumo

✓ **de sal**, ya que esta favorece la retención de líquidos en el cuerpo y genera elevación en la presión arterial.

Retira el salero de la mesa **evita**

✓ **alimentos precocinados** con alto contenido de sodio.

Recomendaciones en tu alimentación

Disminuye el consumo de grasas, para evitar aparición de placas de grasa en la circulación y el aumento en la presión arterial. ✓

Evita el consumo de licor, cigarrillo y drogas psicoestimulantes debido a que pueden precipitar infartos cardiacos e infartos cerebrales. ✓



Otras recomendaciones para cuidar *tu salud*



Asiste a tus controles con tu médico personal. Realizar seguimiento a tu estado de salud te permitirá conocer los avances en el manejo de esta enfermedad. ✓

Realiza ejercicios como caminar, trotar o montar en bicicleta. **Lo ideal es hacer actividad física 4 días a la semana durante 30 minutos,** o según indicaciones del profesional médico que te atiende. ✓

Busca actividades que te permitan dar manejo al estrés, favorezcan tu salud mental y emocional. ✓

Procurar mantener un peso ideal, la obesidad es un factor de riesgo para la hipertensión arterial. ✓



Consulta a tu médico *si presentas*



- ✓ Dolor de cabeza persistente que no mejora con analgésicos.
- ✓ Sangrado por la nariz.
- ✓ Mareo.
- ✓ Palpitaciones.
- ✓ Alteraciones visuales (visión doble y borrosa).
- ✓ Zumbidos en los oídos.
- ✓ Disminución de la fuerza o alteración de la sensibilidad en brazos o piernas.
- ✓ Alteraciones del lenguaje (lenguaje incoherente o enredado).
- ✓ Alteraciones al caminar.



Estar a tu lado es hacer
del cuidado de tu salud
el mejor de
los hábitos

