

17 de mayo | Día de la
**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**
#ConocéTusNúmeros



La **presión** o **tensión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

La **hipertensión arterial** es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por un incremento de la presión sanguínea en las arterias. Es la principal causa prevenible de enfermedades cardiovasculares, problemas renales, derrames cerebrales y ceguera.

17 de mayo | Día de la
**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**
#ConocéTusNúmeros



Una **persona tiene hipertensión arterial** si su presión supera los valores

14/9 o 140/90.

En **Córdoba** el **36,1 %** de la **población** mayor a 18 años, tiene prevalencia de **presión arterial elevada**.

Las personas de 18 años o más deben **controlar su presión arterial una vez al año**.

Podés controlarte en forma gratuita en el dispensario u hospital público más cercano a tu casa.

17 de mayo | Día de la
**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**
#ConocéTusNúmeros

En general, **no da síntomas;** pero a veces puede manifestarse con:

- | Dolor de cabeza
- | Dificultad para respirar
- | Mareo
- | Dolor en el pecho
- | Palpitaciones
- | Hemorragia nasal

Sin embargo, estos signos no deben interpretarse siempre como indicativos de hipertensión



17 de mayo | Día de la **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**
#ConocéTusNúmeros

Principales factores de riesgo:



| Uso excesivo de sal en las comidas.



| Antecedentes de familiares con hipertensión



| Sobrepeso u obesidad



| Consumo de tabaco



| Uso nocivo de alcohol



| Falta de actividad física

17 de mayo | Día de la HIPERTENSIÓN ARTERIAL

#ConocéTusNúmeros

Algunos consejos:

1 Tomá un vaso de agua extra a lo que estás habituado



Evitá el salero en tu mesa



Enjuagá los alimentos enlatados para retirarles la sal



Hábitos más saludables:

- Reducí el consumo de sal
- Sumá movimiento: podés caminar entre 20 y 30 minutos todos los días; bailar, correr o nadar dos veces a la semana; o hacer cualquier actividad física que te guste y puedas sostener
- Aprovechá los fines de semana para dar un paseo.
- Salí en auto solo si es necesario

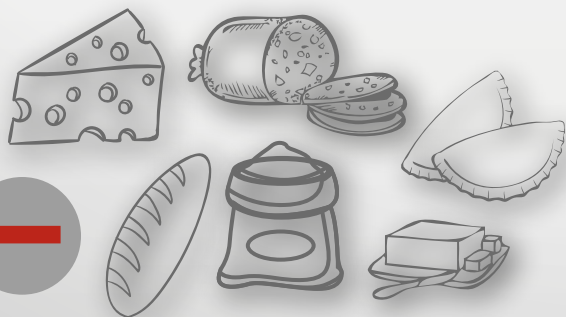


17 de mayo

Día de la
**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**

#ConocéTusNúmeros

Evitá o reducí el consumo de:



En lo posible, preferí:



- | Quesos, manteca y margarinas
- | Embutidos (salchichas, chorizo, salamín)
- | Caldos en cubo, sopas instantáneas y polvos para saborizar.
- | Pan, tapas de tarta, empanadas, harinas leudantes



- | Mermeladas, aceites de oliva
- | Hortalizas frescas (lechuga, tomate, papas, espárragos, nabo)
- | Agua potable o mineralizada
- | Panificados sin sal, sémolas, pasta y arroz.