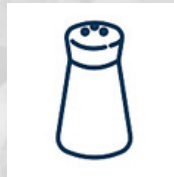


# Consejos



Reducir el peso corporal si tiene sobrepeso.

La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2g/día (5 g/día de sal).



Reducir la ingesta de alcohol

Realizar actividad física frecuentemente.



Reducir el consumo de café

Seguir una alimentación saludable



Abandonar el hábito de fumar.



La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. La hipertensión supone una mayor predisposición a enfermedades cardiovasculares, propicia la arteriosclerosis (cúmulos de colesterol en las arterias) y fenómenos de trombosis (pueden producir infarto de miocardio o infarto cerebral). En el peor de los casos, puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su dilatación (aneurisma) o rotura. También puede afectar otros órganos como los riñones, el cerebro, la retina y el sistema nervioso. Por eso es necesario controlar que la presión se encuentre en niveles normales.



**Existen factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. La herencia (padres o hermanos hipertensos), el sexo masculino, la edad, la obesidad, la ingesta de sal, el consumo excesivo de alcohol, el uso de algunos fármacos (incluso los de venta libre) y la poca actividad física o sedentarismo determinan la hipertensión.**

### **¿Cómo se hace el diagnóstico?**

**La única manera de detectar la hipertensión es su medición. Muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90.**

**La hipertensión, en la mayoría de los casos, no puede curarse pero si puede controlarse. Para lograrlo debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. La medicación es sólo una parte de ese tratamiento.**



**No dude en consultar con su médico frecuentemente**