

Hipertensión arterial

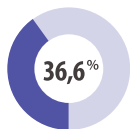


La presión arterial elevada es el factor de riesgo más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La buena noticia es que se puede prevenir y controlar realizando acciones que están a su alcance.

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es una enfermedad que se presenta cuando se eleva la presión arterial en forma sostenida por encima de los valores considerados normales.



36,6% de los uruguayos presentan hipertensión arterial*
Sólo la tercera parte de estos hipertensos lo sabe y se trata.

*Encuesta ENFR, MSP 2013

¿Cómo saber si soy hipertenso?

En algunos casos esta enfermedad puede manifestarse por: dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, visión de estrellitas, mareos y/o palpitaciones.

La única manera de saber si es hipertenso es conocer sus cifras de presión arterial. Recomendamos la toma periódica.

El riesgo cardiovascular aumenta al presentar además de hipertensión otro factor de riesgo como tabaquismo, colesterol aumentado, sedentarismo y diabetes.

Habitualmente no da síntomas, por este motivo se la considera el "asesino silencioso", evoluciona en forma crónica y va provocando daño en órganos como:

- El cerebro - puede causar un accidente vascular encefálico.
- Los riñones - insuficiencia renal que puede llevar a la necesidad de diálisis.
- Los ojos - alteraciones en la visión.
- El corazón - infarto, insuficiencia cardíaca y mayor posibilidad de arritmias.



¿Cuál es su presión arterial hoy?

Mínima

Máxima

Consulte a su médico

si sus valores de presión arterial están en **140/90** o más



> > 140/90
o mayor

Estilos de vida saludables que ayudan a prevenir la hipertensión:

- Mantener el peso adecuado
- Realizar actividad física, evitar el sedentarismo
- Evitar el consumo de alcohol
- Acostumbrar el paladar a comer con poca sal
- No fumar
- Comer frutas y verduras a diario
- Controlar periódicamente la presión arterial a partir de los 3 años



El control de la hipertensión arterial está en sus manos. Claves:

1. Realizar actividad física

Para el control de la hipertensión se recomiendan actividades predominantemente aeróbicas como caminar, trotar, andar en bici, nadar, bailar, hacer repeticiones con pesas de poca carga, con bandas elásticas o con nuestro propio peso corporal. Iniciar con actividades leves e ir incrementando si el control de las cifras de presión arterial y otros factores de riesgo lo permiten.



2. Ganarle al sobrepeso y la obesidad

Las cifras de presión bajan con modestos descensos de peso, además de mejorar la salud en general.



3. Evitar la ingesta de alcohol

El exceso de alcohol provoca aumento de la presión arterial.



4. No fumar

Las personas hipertensas y fumadoras aumentan los riesgos de presentar enfermedades cardiovasculares.



5. Control periódico

Mídase regularmente la presión arterial y consulte a su médico. Es posible mantener controlada la enfermedad siguiendo estos pasos planteados y las pautas del tratamiento indicadas por su médico.



El apoyo social (familia, grupo de pacientes, etc) favorece la adherencia a los tratamientos.

6. Cuidar la alimentación

Limitar la sal

El gusto por el sabor salado es una apetencia aprendida y es posible revertirla, el paladar puede tener un reaprendizaje al incorporar nuevos sabores.



Saborizar con hierbas

Realzar el sabor de las comidas combinando hierbas y otros alimentos (como albahaca, perejil, tomillo, cebollín, pimentón, romero, jugo de limón, ajo, etc.) con verduras, salsas, carnes, cazuelas, ensaladas y pescado. De este modo se reduce o sustituye la sal sin quitarle sabor a los alimentos.



Incorporar frutas y verduras

Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras a diario.







Evitar comidas con alto nivel de sodio

Además del salero la sal está presente en altas cantidades en quesos, fiambres, patés y embutidos, sopas en cubos e instantáneas, salsas prontas (mayonesa, ketchup, soja y otras), productos de copetín y snacks, pan, galletas, bizcochos, comida comprada y congelada.



Algunos ejemplos de alimentos y cantidad de sodio que contienen:

	 Cantidad de sodio (mg)	 Porcentaje del valor diario recomendado		 Sodio	 % diario
Tortuga Jamón y Queso	1198	60%	2 fetas de fiambre	450	23%
1 taza de caldo instantáneo	1110	56%	Pancho al pan con mostaza	417	21%
1 chorizo	1100	55%	Pan Marselles 55 g	409	20%
1 cda. de salsa de soja 15 g	1000	50%	2 cdas de queso rallado 20 g	200	10%
1/4 de pizza congelada	850	43%	1 bizcocho	190	10%

Ilustraciones: Alejandro Sequeira

Ingrese a www.cardiosalud.org para descargar el libro "Sal de mi corazón - Guía y recetas para comer con menos sal"