

5. Control periódico

Tómese 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.



Evitar comidas con alto nivel de sodio

Además del salero la sal está también 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		Cantidad de sodio (mg)	Porcentaje del valor diario recomendado
	Sodio	% diario		Sodio	% diario
Tortuga Jamón y Queso	1198	60%	Pancho al pan con mostaza	417	21%
1 taza de caldo instantáneo	1110	56%	Pan Marselles 55 grs	409	20%
1 chorizo	1100	55%	Papas chips 40 grs	300	15%
1 cda. de salsa de soja	1000	50%	2 cdas de queso rallado	200	10%
¼ de pizza congelada	850	43%	1 bizcocho	190	10%
2 fetas de fiambre	450	23%			



Incorporar frutas y verduras

Incorporar al menos 5 porciones porciones de frutas y vegetales diariamente.



Ilustraciones: Alejandro Sequeira

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 variadas acciones que están a su alcance.

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

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org

Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad que se presenta cuando se eleva la presión arterial en forma sostenida por encima de los valores considerados normales.

La presión arterial alta 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.



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 manera de saber si es hipertenso es conocer sus cifras de presión arterial, recomendamos la toma periódica.

Categorías de la presión arterial (en personas que no reciben tratamiento)

Fuente: Guía europea sobre prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica (versión 2012)

	Óptima	Normal	Normal Alta	Hipertensión Grado 1	Hipertensión Grado 2	Hipertensión Grado 3
Mínima	< 80	80 - 84	85 - 89	90 - 99	100 -109	>= 110
Máxima	< 120	120 - 129	130 -139	140 -159	160 -179	>= 180

RIESGO:

Los riesgos aumentan al presentar además de hipertensión arterial otro factor de riesgo como tabaquismo, colesterol aumentado, sedentarismo y diabetes.

¿Cuál es tu presión arterial hoy? Mínima Máxima

Si su presión arterial es mayor a 140/90 usted puede ser hipertenso, consulte a su médico.

Estilos de vida saludables que ayudan a prevenir la hipertensión:

- Mantener un peso adecuado
- Realizar actividad física
- Moderar 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.

1. Realizar actividad física

Para el control de la hipertensión se recomiendan actividades predominantemente aeróbicas esto se logra mediante ejercicios de resistencia aeróbica (caminar, trotar, andar en bici, nadar, remar, bailar, entre otros) o trabajos de fuerza resistencia (haciendo muchas repeticiones con pesas de no mucha 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. También es importante intentar evitar los llamados esfuerzos de Valsalva, no aguantar la respiración al hacer fuerza.



2. Ganale al sobrepeso y la obesidad

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



3. Controlar la ingesta de alcohol

El alcohol provoca aumento de la presión arterial.



4. Evite fumar

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

