

## OBJETIVOS

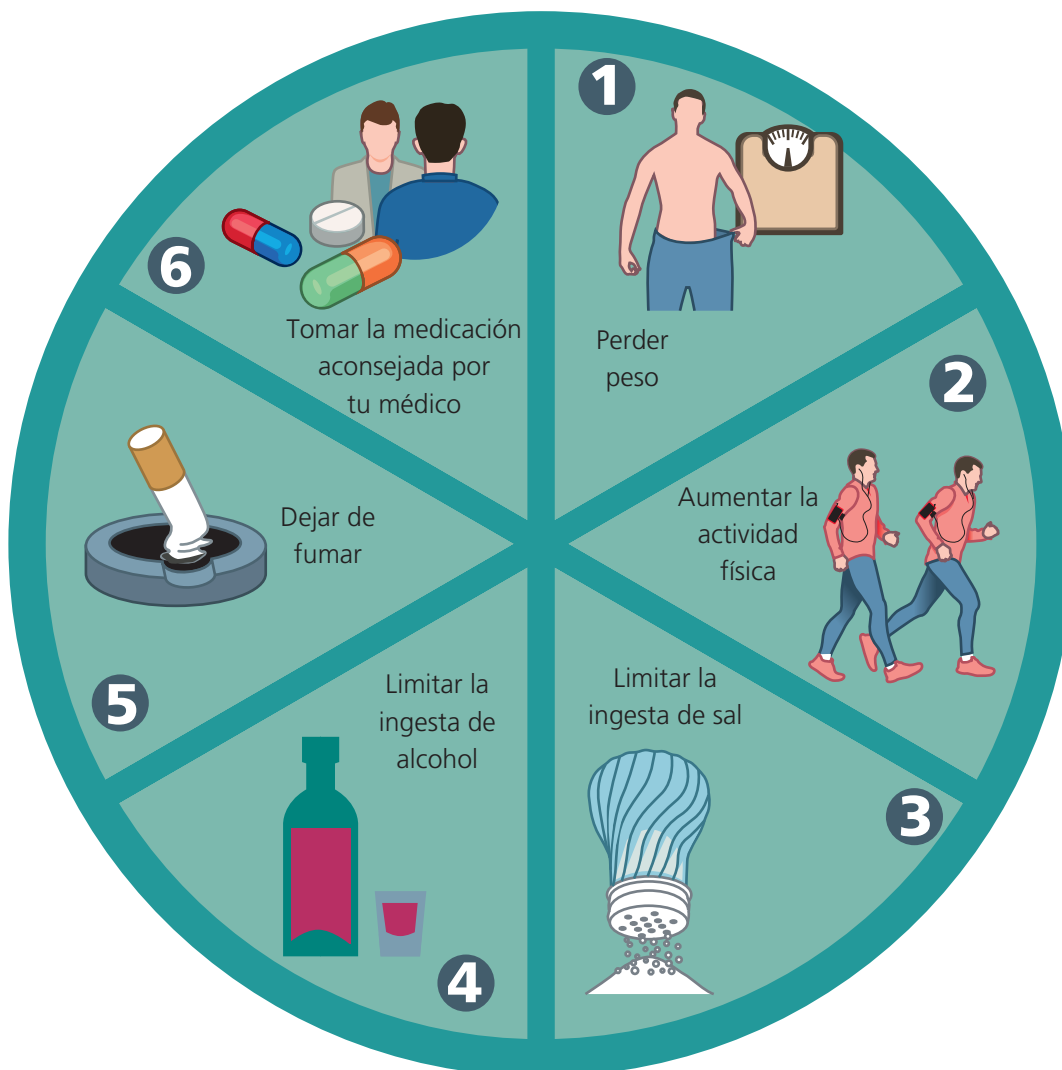
- Cifras tensionales inferiores a 140/90 mm Hg.
- Siempre que sea posible debe intentar reducirse por debajo de 130/80 mmHg, en especial en diabéticos o en enfermos cardiovasculares. Sin embargo, en edades avanzadas y enfermos renales puede ser suficiente ser menos exigente siguiendo siempre consejo médico en cada caso.

## ACCIONES PARA REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial normal está por debajo de 120/80 mm Hg. Si tu presión arterial se encuentra por encima de 140/90 mm Hg, eres hipertenso/a.

La presión arterial elevada conlleva a que el corazón, las arterias y los riñones realicen un sobreesfuerzo adicional, lo que aumenta el riesgo de padecer infartos cerebrales y de miocardio, insuficiencia renal e insuficiencia cardiaca. Además, si la hipertensión arterial se acompaña de obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia o diabetes, el riesgo de padecer infartos cerebrales o de miocardio se multiplica.

Las siguientes medidas pueden contribuir al control de la presión arterial:



## PLAN DE ACCIÓN PERSONAL



Pregunta al médico qué fármacos debes tomar para controlar la presión arterial e infórmale de los posibles efectos secundarios que puedan aparecer



Realiza mediciones periódicas de la presión arterial



Pierde peso e incrementa la actividad física siguiendo las indicaciones médicas



Realiza una dieta pobre en sal



Quita el salero de la mesa donde comes



Si bebes alcohol, limita la cantidad a 1 (mujer) o 2 bebidas diarias (hombre)



Pide apoyo a tus familiares y amigos

© Chema Matia · 2018

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

• [webfec.com/hipertension](http://webfec.com/hipertension)