

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.

ACCIONES PARA REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL

Controla tu riesgo*:
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