¡Mantén a raya tu tensión arterial! Tu corazón te lo agradece

La presión arterial alta no suele presentar signos ni síntomas, por eso es tan peligrosa. Adopta buenos hábitos que aseguren tus valores de presión arterial dentro de la normalidad:

- Controlar tu presión arterial regularmente y cumplir las recomendaciones médicas.
- Alimentación sana, variada, de cercanía, de mercado.
- Dieta con poca sal y evitar alimentos precocinados, industriales y enlatados.
- Alimentación rica en fruta y verduras frescas, con reducción de grasas, fritos y azúcares refinados.
- Actividad física, caminar cada día mínimo 45' a paso rápido.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Controlar el estrés.
- Descansar y dormir un mínimo de 6h diarias.
- Mantener un peso adecuado.
- Cuidarnos, para evitar tener 2 o más factores de riesgo.

De ti también depende

Mutua Universal
www.mutuauniversal.net

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Mutua Universal | Mugenat. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 10

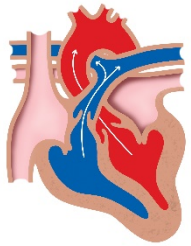
Prevención

Hipertensión arterial: la asesina silenciosa

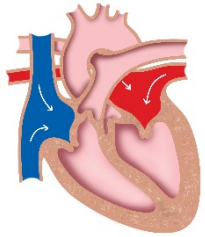
¿Qué es la presión arterial?

Es la presión de la sangre sobre las paredes de las arterias debida a la fuerza que ejerce el corazón al bombear la sangre para que circule y llegue a todo nuestro cuerpo, aportando los nutrientes y el oxígeno necesario.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se expresa con dos números cuyos valores normales, según la OMS, son:



Máxima o sistólica NO superior a **120 ó 12** (presión durante el latido del corazón para expulsar la sangre)



Mínima o diastólica NO superior a **80 ó 8** (presión cuando el corazón descansa entre latidos para volver a llenarse)

Cifras superiores a los valores normales nos alertan de sobrecarga de nuestro corazón, y vasos sanguíneos y valores superiores a 189/99 mmHg precisan de consulta y actuación médica urgente.

La Hipertensión arterial

El aumento persistente de la presión arterial por encima de los valores normales, es lo que denominamos hipertensión arterial (HTA), una enfermedad crónica que afecta a más del 20% de nuestra población, principalmente a partir de los 40 años.

La HTA inicialmente pasa desapercibida, no produce molestias, pero va actuando de modo silencioso. Más del 60% de los hipertensos desconocen que lo son y un porcentaje muy elevado de los hipertensos que precisan tratamiento lo abandonan por no sentirse enfermos.

La evolución de la HTA puede ocasionar consecuencias muy graves, como la muerte de aparición brusca o las lesiones derivadas de un accidente vascular cerebral o un infarto agudo de corazón y también producir enfermedades como la insuficiencia cardíaca y la insuficiencia renal.

En el 90% de las HTA no se encuentran causas específicas, pero sabemos qué factores aumentan la probabilidad de que aparezca. Algunos, como la edad, la raza o nuestra genética, no los podemos controlar; pero otros, como el sedentarismo, el consumo de sal o de sustancias tóxicas dependen únicamente de nuestro cuidado y control.

La HTA y sus consecuencias, se pueden prevenir y controlar si seguimos los consejos médicos y adoptamos hábitos saludables que minimizan los factores de riesgo.

Para más información: www.mutuauniversal.net