



**¿Qué es la presión arterial?** El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como **presión arterial**. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación. **La elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida, es lo que se conoce como Hipertensión.**

## ➔ ¿Cuándo se es hipertenso?:

➤ 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**. Recuerda:

- La hipertensión arterial **no produce síntomas y puede pasar inadvertida**.
- Es **más frecuente a partir de los 40 años**, aunque puede aparecer a cualquier edad.
- Hay **predisposición familiar**, aunque se da también en personas sin antecedentes.



## ➔ ¿Cuáles son los riesgos para la salud de la hipertensión?:

- 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**.
- Si la hipertensión arterial se **acompaña de obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia o diabetes, el riesgo de padecer infartos cerebrales o de miocardio se multiplica**.
- Si afecta a las arterias de las piernas **causa dolor al caminar**.
- Si daña las arterias de la retina **provoca alteraciones en la visión**.
- En los hombres **puede ser causa de impotencia**.

## ➔ Acciones para reducir la presión arterial:



**Controla tu peso.** El sobrepeso es una causa de hipertensión. Rebajarlo reduce la presión arterial y disminuye el riesgo cardiovascular y de diabetes.



**Realiza ejercicio físico regularmente,** aumenta la masa muscular y la capacidad de esfuerzo, ayuda a controlar el peso y logra disminuir el riesgo cardiovascular.



**No fumes.** El tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Dejar de fumar tiene unos efectos positivos superiores a cualquier medicación para la hipertensión.



**Limita el consumo de alcohol.** El consumo excesivo provoca el incremento de la presión arterial y otras alteraciones perjudiciales el corazón y otros órganos.



**Limita el consumo de sal y alimentos que la contengan.** También es necesario que consumas frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales.



**Acude a tu médico** y sigue el tratamiento farmacológico que te prescriba.

### Plan General de Actividades Preventivas 2019