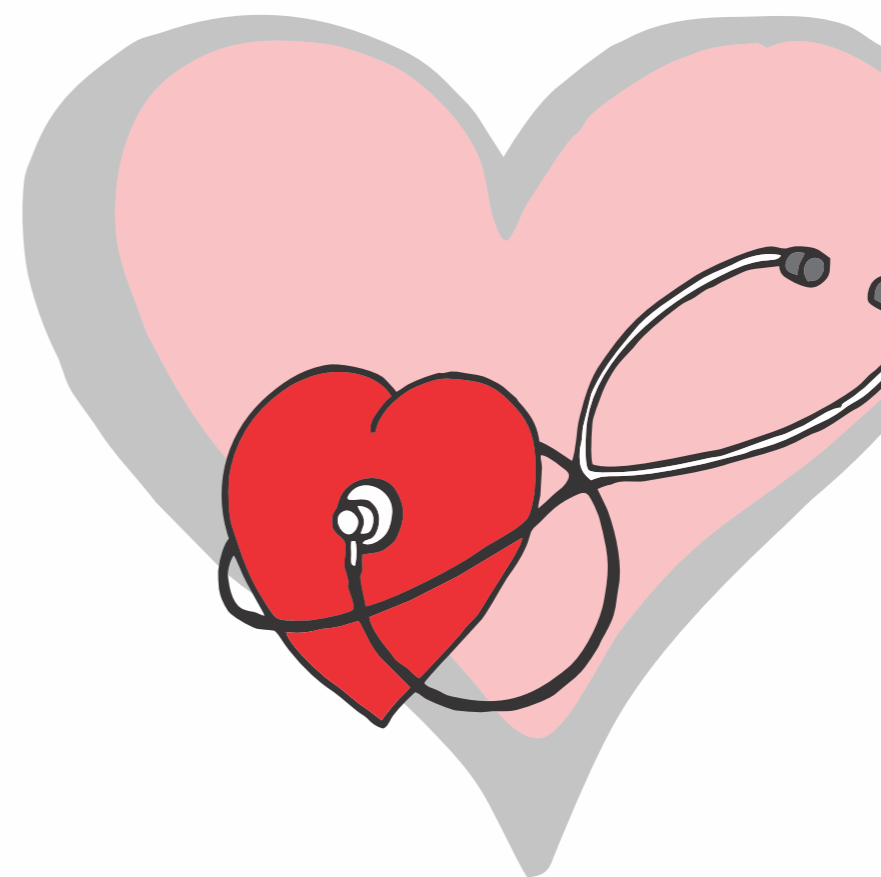


## ¿CÓMO PREVENIR o CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- ♥ *Controlar periódicamente la presión arterial.*
- ♥ *Reducir el consumo de sal (evitar el consumo de fiambres, embutidos y preparados que contengan alta concentración de sal).*
- ♥ *Evitar el sobrepeso.*
- ♥ *Realizar actividad física de manera regular.*
- ♥ *Consumir una dieta variada, rica en frutas, verduras y fibras.*
- ♥ *Reducir la ingesta de grasas.*
- ♥ *Dejar de fumar.*
- ♥ *Moderar el consumo de alcohol.*
- ♥ *Dejar tiempo libre para el esparcimiento y descanso.*
- ♥ *Afrontar los problemas diarios con actitud positiva y sentido del humor.*
- ♥ *Consultar regularmente al médico y seguir sus indicaciones.*

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Programa de Control de  
*Hipertensión Arterial*  
Tucumán



Programa de Control de  
*Hipertensión Arterial*  
Tucumán

[www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad que se caracteriza por la elevación anormal y persistente de la presión arterial por encima de 140 mm Hg PAS o Máxima y/ó 90 Hg de PAD o Mínima.

Un valor aislado de presión arterial que sea superior a 140/90 en reposo, no es suficiente para hacer diagnóstico de HTA.

La HTA es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular junto con el colesterol elevado, el tabaquismo y la diabetes.

La HTA es crónica y silenciosa, es decir que no da síntomas y por ello la importancia de medirse la presión arterial y conocer sus valores.

## ¿PUEDE VARIAR LA PRESIÓN ARTERIAL ?

Si, la presión arterial es variable. Estas variaciones son normales, pero deben mantenerse dentro de ciertos límites. En una persona sana la presión es más baja por la noche que durante el día, debido a la actividad de nuestro sistema nervioso.



## ¿CUÁNTOS TIPOS DE HIPERTENSIÓN HAY?

De acuerdo a la causa, la HTA se divide en primaria y secundaria.

La **primaria o esencial** es la más común (95% de los casos) no tiene una causa conocida depende de múltiples factores como la **herencia, la alimentación** (consumo de sal, alcohol, grasa, cigarrillo) **el sedentarismo y la presencia de diabetes** u otras enfermedades.

La HTA **secundaria**, es el 5% restante, y es debida a una causa específica como **enfermedad renal, suprarrenal, tiroidea, etc.**



## ¿SE PUEDE CURAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es muy importante la detección precoz de la enfermedad, ya que la hipertensión secundaria puede ser curada, contrariamente a lo que ocurre con la HTA esencial o primaria puede ser controlada con dieta, medicación y evitar las complicaciones de enfermedades cardiovasculares.

También la **Presión Arterial aumenta con el esfuerzo**, en particular si es constante, del mismo modo **con una emoción o un dolor violento** puede subir la Presión Arterial.

LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA o EL SEDENTARISMO, ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR ENFERMEDADES DE LAS ARTERIAS (ATEROS(LE)ROSIS), o ATAQUES AL (EREBRO (ACCIDENTE (EREBRO)VASCULAR) Y AL (ORAZÓN (INFARTO DE MIO(CARDIO) Y OTRAS ENFERMEDADES.

Para los adultos la recomendación son 30-40 minutos diarios, de 3 a 5 veces a la semana de actividad física moderada, por ejemplo caminata, natación, bicicleta, pues esa es la frecuencia mínima que se convierte en factor protector.

"LA ACTIVIDAD FÍSICA DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL, AUMENTA EL COLESTEROL BUENO Y AYUDA APREVENIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD."