

## OBJETIVOS

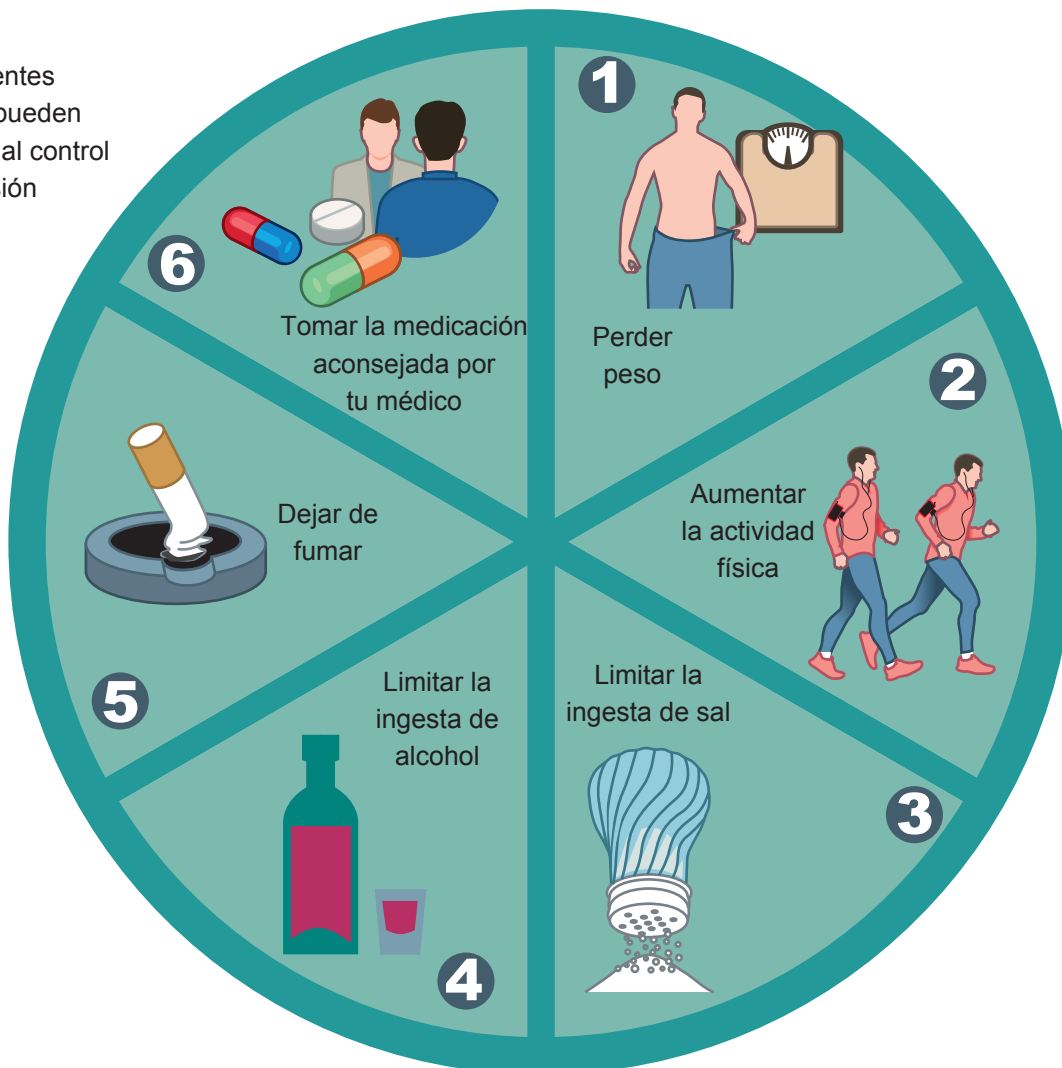
- Cifras tensionales inferiores a 140/90 mm Hg.
- Siempre que sea posible debe intentar reducirse por debajo de 130/80 mmHg, en especial en diabéticos o en enfermos cardiovasculares. Sin embargo, en edades avanzadas y enfermos renales puede ser suficiente ser menos exigente siguiendo siempre consejo 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. No se debería superar este nivel de presión arterial, excepto en personas mayores de 80 años donde podemos ser menos estrictos y considerar hasta 150/90 mmHg, como aceptable el nivel de presión arterial, ya que las personas mayores hipertensoas con cifras muy bajas podrían marearse.

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, sedentarismo o diabetes, el riesgo de padecer infartos cerebrales o de miocardio se multiplica, así como de tener enfermedad de las arterias de las piernas e insuficiencia renal.

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 · 2022

*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)