

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO...CONTROLA TU TENSIÓN ARTERIAL

Uno de cada tres adultos del mundo padece hipertensión, pero se puede prevenir y tratar. El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, y la OMS nos anima este año a reflexionar sobre la importancia de controlar este factor de riesgo tan importante.

Por eso Cruz Roja te recuerda la importancia de vigilar tus cifras de presión arterial

La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, y mantenerla bajo control ayuda a evitar graves complicaciones:

- por ejemplo, disminuye la ingestión de sal en la comida. Sobre todo evita abusar de los alimentos con un alto contenido de sal (precocinados, enlatados, embutidos) y disminuye el uso del salero en la mesa
- por ejemplo, sigue una dieta equilibrada. Comer de todo en cantidad moderada es muy sano.
- por ejemplo, evita el uso nocivo de alcohol, ya que influye mucho en la elevación de la tensión.
- por ejemplo, practica ejercicio con regularidad
- por ejemplo, mantén un peso saludable (la frecuencia de hipertensión arterial entre los obesos, a cualquier edad, es entre dos y tres veces superior a la de los individuos de la misma edad que estén en su peso ideal)
- por ejemplo, evita el consumo de tabaco, que es uno de los hábitos que más aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular en general y de hipertensión en particular
- por ejemplo, controla periódicamente tus cifras de tensión tanto si padeces hipertensión como si presentas otros factores de riesgo (tabaquismo, obesidad, edad avanzada, diabetes, hipercolesterolemia, etc.)
- por ejemplo, toma fielmente el tratamiento que te hayan mandado para la tensión alta. Si no te sientes bien tomándolo, no lo cambies: consulta con tu médico los síntomas y te recomendarán las medidas más adecuadas a seguir.

¿Qué problemas provoca el tener la tensión alta?

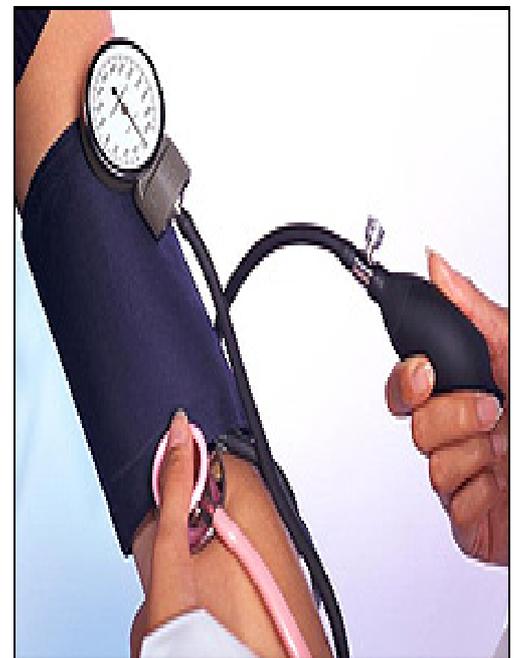
La hipertensión – también conocida como tensión arterial alta – aumenta el riesgo de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. La hipertensión no controlada puede causar también ceguera, irregularidades del ritmo cardíaco y fallo cardíaco. El riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes.

Una enfermedad silenciosa

Aunque seas una persona tranquila y relajada puedes tener la tensión arterial elevada. La tensión no se puede controlar solamente relajándose y permaneciendo calmado. Puedes tener la presión arterial alta aunque te encuentres bien. Algunas personas creen que su presión arterial ha subido cuando tienen dolor de cabeza o se sienten mareados o nerviosos y ese es el momento en el que se toman la medicación. Esto es un grave error, las medicinas deben tomarse de acuerdo a las instrucciones que te haya dado tu médico. Recuerda que el hecho de que te encuentres bien no demuestra que tu presión arterial sea normal.

¿Tiene cura?

La hipertensión no puede curarse en la mayoría de los casos, pero puede controlarse. En general debe tomarse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Las pastillas son sólo parte del tratamiento de la hipertensión, usualmente el personal sanitario recomienda también una dieta para perder peso y no abusar del consumo de sal, hacer ejercicio, etc. Los cambios en el estilo de vida pueden ser muy útiles, junto con la medicación, para controlar la hipertensión,



Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española