

## A pesar de las sugerencias expuestas es posible que necesites medicamento antihipertensivo

Consulte con su médico antes de realizar cambios a sus hábitos. Comience un estilo de vida que forme hábitos provechosos que puedan llevarlo a una mejor salud arterial y cardiovascular. El control de tu presión arterial debe ser parte de un plan de vida plena y satisfactoria.



Ministerio de la Salud  
**Adventista**

**787-758-8282**  
**Ext.255**

**Escanéa para más  
Información**



## Hipertensión Arterial



**Dr. Elmo Rodríguez**  
**Dra. Esther García**

# La hipertensión arterial es una condición peligrosa que con frecuencia pasa desapercibida .

En el momento de un ataque cardíaco o un accidente cerebro vascular (derrame cerebral) es que comenzamos a darnos cuenta de la importancia de una buena presión arterial y los efectos adversos de no cuidar de ella.



## Presión Arterial

- El valor se divide en 2 partes: **Presión Sistólica y Diastólica**
- **Presión Sistólica:** es la que se origina cuando el músculo cardíaco bombea sangre del corazón a la aorta.
- **Presión Diastólica:** es la presión inmediatamente antes que se contraiga el corazón nuevamente.

## Cuáles son los valores normales de la presión en la sangre?

- Los valores normales de la presión arterial son de 120 mm Hg en la sistólica y 80 mm Hg en la diastólica.



## Secretos para mantenerse saludable y controlar la hipertensión:



### Monitoreo Regular

Adquiera un monitor o esfigmomanómetro para dar auto-seguimiento.



### Rompa el sedentarismo

La actividad física aeróbica durante 30-60 minutos al día abre las arterias reduciendo la presión arterial.



### Evite consumir alimentos salados

Lea las etiquetas y seleccione aquellos productos que contengan 140 mg de Sodio o menos.



### Aumente ingesta de Potasio

El potasio contenido en las frutas y los vegetales aumenta la excreción de sodio en los riñones y reduce la sensibilidad de los vasos sanguíneos.



### Controle el estrés

Las situaciones estresantes provocan la secreción de epinefrina y ésta eleva la presión arterial.



### Potencie salud cardiovascular

Consuma Ajo, esto mejora la salud de su corazón y arterias y evite productos cafeinados si desea reducir la hipertensión.