

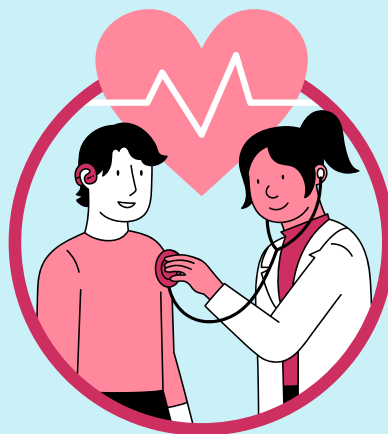
MANEJO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Bajar de peso
- Hacer ejercicio
- Disminuir el consumo de sal y azúcar
- Evitar el consumo de alimentos ultra procesados
- Controlar los niveles de estrés
- Dejar de fumar
- Tomarse los medicamentos bajo indicación médica
- Asistir a sus controles médicos periódicamente.



**TOMA EL CONTROL DE
TU SALUD.**

¡ERES TU PRIORIDAD!



Si ya estás diagnosticado con Hipertensión Arterial, asiste a tus controles.

Agenda tu cita de manera presencial o vía telefónica en tu sede de zonificación.

Fuente de Información:

Minsalud



FAFOS
Fundación Avanzar FOS



**HABLEMOS DE LA
HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**

¿QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al empujar contra las paredes de las arterias.

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 140/90 mmHg o más). Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata.



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Alto consumo de sal, grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortalizas), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad



FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

- Antecedentes familiares de hipertensión
- Edad superior a los 65 años
- La concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.



SÍNTOMAS

Se considera una enfermedad silenciosa, aunque la tensión muy alta puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho y otros síntomas.

Las personas que tienen la tensión arterial muy alta (de 180/120 o más) pueden presentar:

- Dolor intenso de cabeza
- Dolor en el pecho
- Mareos, náuseas y/o vómitos
- Dificultad para respirar
- Visión borrosa
- Ansiedad
- Confusión
- Pitidos en los oídos
- Hemorragia nasal



PYM Avanzar Fos Magisterio



@pymavanzarfosmagisterio