

Como tener una presión normal



Como prevenir la hipertensión arterial

Estilo de vida saludable → Presión arterial saludable



La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que no se cura, pero que es posible controlar.



DIRECTORIO

LAE. GERARDO MONTERO PEREZ

Rector

MTRO. FERNANDO MEDINA BLUM

Secretario General

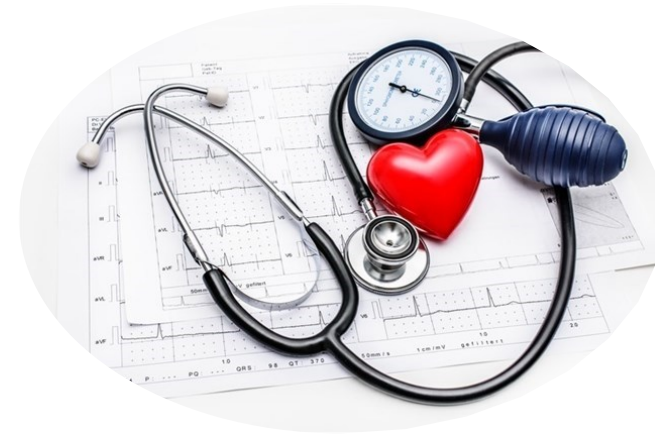
MSP. JOSEFA PÉREZ OLIVARES

Coordinadora General del Programa Universidad
Saludable.



Universidad Autónoma de
Campeche
Programa Universidad Saludable

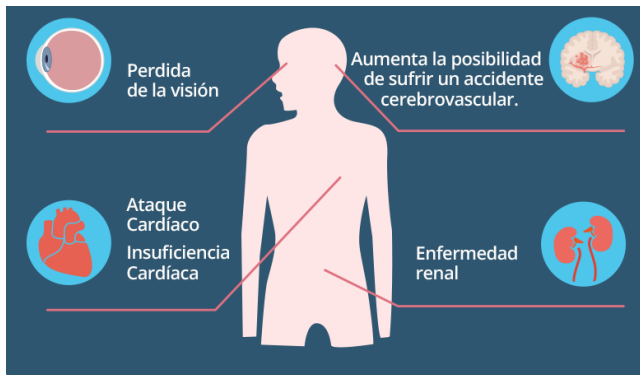
Hipertensión arterial



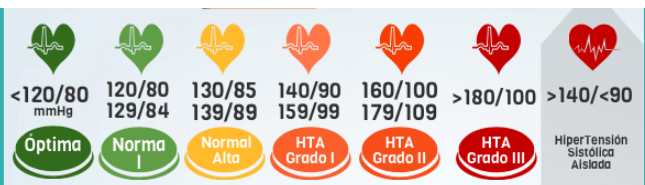
¿Qué es la hipertensión arterial?

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo. La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma; por ello se le conoce como el "asesino silencioso".

Complicaciones principales



Clasificación de la hipertensión arterial



Síntomas

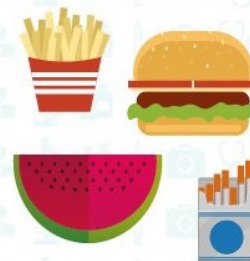
La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:



Factores de riesgo

Estilo de vida

- Consumo de alimentos con alto contenido en sal y grasas.
- Consumo insuficiente de frutas y verduras.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Estrés.
- Inactividad física.



Causas



Tratamiento/ Recomendaciones

Tomarte la presión diariamente y apuntarla para llevar un control y poder mostrárselo al médico.

Ir a consulta de manera periódica, para que te tomen la presión y den medicamento.

Llevar una alimentación baja en grasas y sal.

Bajar de peso.

Caminar mínimo 30 minutos al día.