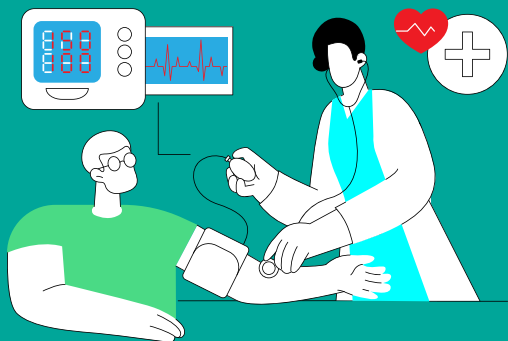


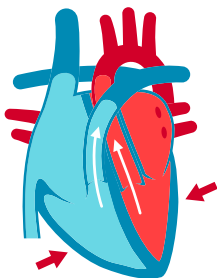


Hiper-tensión

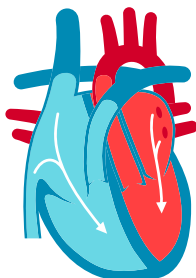
Spanish version

¿Qué es la presión arterial?

El corazón es como una bomba. Permite enviar la sangre a todo el cuerpo, tanto a los órganos como a los músculos. Cuando el corazón se contrae, expulsa sangre al cuerpo. Esto provoca presión en las arterias llamada presión arterial.



Sístole



Diástole

Circulación de la sangre en el corazón

Cuando el corazón se contrae y bombea la sangre a través del sistema circulatorio (sístole), la presión en las arterias es más alta (valor más alto o presión sistólica). Cuando el músculo cardíaco se relaja y vuelve a llenarse de sangre (diástole), la presión en las arterias disminuye gradualmente (valor más bajo o presión diastólica).

¿Cómo tomar la presión arterial correctamente?



relajarse 5 min en una silla



tener un brazalete del tamaño correspondiente a la circunferencia del brazo



evitar tomar café o alcohol y fumar 30 minutos antes de la medición de presión



registrar la presión medida en un libro de registro con la fecha y la hora.
anotar también cualquier síntoma



es posible medirse la presión arterial en cualquier farmacia.

La presión arterial es normal si es inferior a **140/90 mmHg**.
El pulso es normal si está entre 50 y 80 latidos por minuto.

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión ocurre cuando la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta y constante. Síntomas:



dolor de cabeza, mareos



visión borrosa, zumbido en los oídos



fatiga

La presión arterial puede variar dependiendo de:



actividad física



estrés, irritabilidad, nerviosismo



dolor

¿Cuáles son las causas de la hipertensión?



edad



sobrepeso



predisposición familiar



falta de actividad física



una dieta rica en sal y/o desequilibrada



tabaco y alcohol



ciertos medicamentos



estrés

¿Cuáles son los peligros de la hipertensión?

La hipertensión puede provocar enfermedades cardíacas y vasculares con el tiempo. Los riesgos son los siguientes:



accidentes cerebrovasculares (ACV)



angina de pecho, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca



insuficiencia renal



trastornos circulatorios y dolor en las piernas al caminar



problemas de visión



disfunción sexual en los hombres

Cómo cambiar mi estilo de vida

1. Llevando una dieta equilibrada

comer productos integrales, pescado al menos una vez a la semana, productos lácteos como yogur, requesón o quark y pocas grasas animales

Verduras
cocidas/crudas
ensaladas



Proteínas

huevos
pescado
tofu
carne
lentejas alubias
frijoles secos alubias
frijoles rojos

Hidratos de carbono, azúcares, almidones, harinas

pasta
mandioca
arroz
patatas
papas
pan tortas de harina

elija aceite de colza o de oliva
limite el aceite de palma y de coco

2. Reduciendo el consumo de sal

Estos son algunos consejos para limitar la sal:



5 g de sal al día
máximo (1 cucharadita)



sazonar con hierbas aromáticas, especias, ajo, cebolla, pimienta o curry



evitar
aperitivos y galletas saladas
comidas preparadas
sopas de sobre
charcutería
queso



agua mineral baja en sodio
(menos de 150 mg por litro)

3. Dejando de fumar



no fumar

4. Reduciendo el consumo de alcohol



El alcohol aumenta la tensión.

limitar el consumo de alcohol a un
mínimo absoluto

no beber más de un vaso para las mujeres
y dos vasos para los hombres, y solo en
ocasiones especiales

no beber alcohol todos los días

5. Moviéndose con regularidad

Esto reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea en el cuerpo.

¿Qué actividad se recomienda?

¡Todo movimiento extra cuenta!



6. Reduciendo el estrés

Con el tiempo, el estrés conduce a la hipertensión.



aprender a relajarse practicando ejercicios de control de la respiración (yoga)



relajación muscular



planificar momentos de relajación a diario



cuidar del sueño

7. Tratamiento farmacológico:



algunos medicamentos tardan varios días en hacer efecto



tomar su medicación en las dosis, frecuencias y horarios prescritos



hablar con su médico si tiene dificultades para tomarlos todos los días



La hipertensión en la web



Spanish version 2025

SANTÉ SANS-PAPIERS

PLATEFORME NATIONALE POUR LES SOINS DE SANTÉ
PIATTAFORMA NAZIONALE PER L'ASSISTENZA MEDICA
NATIONALE PLATTFORM GESUNDHEITSVERSORGUNG