¿QUES LA HIPERTENSION ARTERIAL?

Elevación persistente de la presión arterial sobre los límites normales PAS 140 PAD 90 Mmhg.

FACTORES DE RIESGOS

-Antecedentes familiares

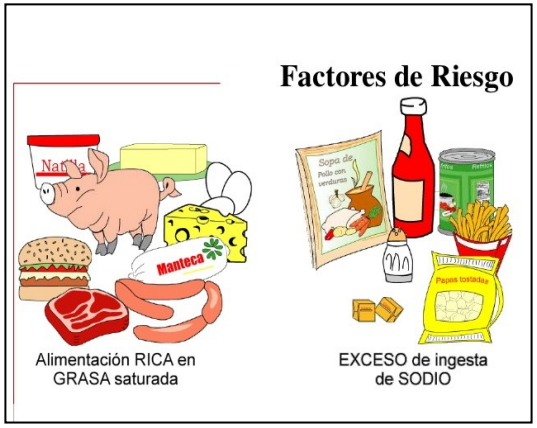
-Hábitos no saludables: Falta de actividad física, consumo excesivo de sal, sobrepeso, Tabaco, estrés.

COMPLICACIONES

-Aumento del tamaño del corazón (hipertrofia ventricular)

-Daño renal

-Infarto agudo al corazón (ataque cardiaco)



PREVENCION

-Uso de medicamentos antihipertensivos.

-Reducción de peso.

-Disminuir la ingesta de sal. (1 gramo diario)

-Alimentación balanceada (verduras, frutas, carnes blancas pollo, pescado pavo)

-Realizar actividad física. (Media hora diaria)

-Asistir a controles con su médico y enfermera

INTRODUCCION

Se estima que aproximadamente un 50% de la población hipertensa no conoce su condición, por lo tanto, no se controla su enfermedad, quedando expuesta a complicaciones derivadas de esta enfermedad.

CECOSF YALTA

CESFAM
San Joaquín

www.sanjoaquinsaludable.cl

Cualquier consulta que tengas, pide hora con tu médico.

HIPERTENSION ARTERIAL