

LOS 10 CONSEJOS DEL CONSEJO ARGENTINO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL



1. CONOZCA SU PRESION ARTERIAL

Toda persona debe conocer su presión arterial, ya que la hipertensión no da síntomas. Se considera que una persona tiene hipertensión arterial cuando luego de reiterados controles su presión es mayor o igual a 140 y/o 90 mmHg (14 y/o 9).



2. USTED DEBERIA SABER QUE LA HIPERTENSION ARTERIAL ES UNA ENFERMEDAD FRECUENTE

La hipertensión arterial es una de las enfermedades crónicas más comunes. Enfermedad que no controlada puede tener consecuencias como el accidente cerebrovascular, el infarto de miocardio y la insuficiencia renal, entre otras.



3. USTED DEBE CONTROLAR LA HIPERTENSION ARTERIAL

La hipertensión arterial puede controlarse con una alimentación adecuada, ejercicios físicos y habitualmente es necesario tomar uno, dos o tantos medicamentos como su médico le indique para lograr tener una presión arterial por debajo de 140-90 mmHg., independientemente de la edad que Ud. tenga. Dado que la hipertensión es una enfermedad crónica, Ud. no debe abandonar el tratamiento. Aunque Ud. no se sienta "enfermo" en este momento, tener una presión arterial controlada disminuye claramente el riesgo de presentar en el futuro alguna consecuencia.



4. SEPA QUE EN GENERAL ESTA ENFERMEDAD ES MULTIFACTORIAL Y SU CAUSA DESCONOCIDA

Existen factores que favorecen su aparición como la herencia, la obesidad, la falta de ejercicio, el consumo excesivo de sal o alcohol. Cualquiera sea el caso, lo importante es diagnosticar la hipertensión y tratarla.



5. MANTENGA UN PESO ADECUADO

Hoy sabemos que el sobrepeso y la obesidad no son un problema estético, sino enfermedades que si no se tratan pueden llevar al desarrollo de diabetes, hipertensión y otros problemas cardiovasculares. Conozca su perímetro abdominal (medido a la altura de la cintura), en el hombre un valor mayor a 102 cm. y en la mujer mayor a 88 cm. implica un mayor riesgo de tener un cuadro cardiovascular. La reducción de peso disminuye la presión arterial. El éxito para mantener un peso adecuado está en cumplir con una alimentación baja en calorías y una actividad física diaria.



6. CAMINE DIARIAMENTE

Una actividad física de alrededor de 40 minutos diarios reduce la presión arterial, ayuda a controlar el peso, disminuye el colesterol total y los triglicéridos, aumenta el HDL o colesterol "bueno", mejora la calidad de vida, disminuye el riesgo de desarrollar diabetes y disminuye el estrés. Por todo ello previene las enfermedades como el infarto de miocardio. Si no está acostumbrado a hacer ejercicios consulte con su médico.



7. REDUZCA EL CONSUMO DE SAL

Una alimentación con bajo contenido en sodio (sal) disminuye la presión arterial. Asesórese acerca del contenido de sodio de los alimentos. Use alimentos frescos, mantenga una alimentación rica en frutas, verduras, cereales, granos y legumbres. Evite agregar sal a las comidas.



8. CONTROLE OTROS FACTORES DE RIESGO

Además de la hipertensión arterial hay otros factores de riesgo que cuando están presentes aumentan la probabilidad de presentar una enfermedad cardiovascular. Algunos no los podemos modificar como la edad y los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares. Con otros debemos ser muy rigurosos. Controle el nivel de colesterol (el "bueno": HDL y el "malo": LDL) Sepa cuál es su nivel de glucemia ("azúcar" en sangre), mucho más si sabe de antecedentes familiares de diabetes.



9. ELIMINE EL CIGARRILLO, CUIDESE CON EL ALCOHOL

Fumar o ingerir más de dos copas de vino por día pueden aumentar la presión arterial. El tabaquismo es la principal causa para presentar un infarto de miocardio, accidentes cerebro-vasculares, EPOC, cáncer y otras enfermedades graves. Si Ud. fuma debe consultar con su médico. Hoy contamos con programas muy efectivos para dejar de fumar.



10 – TOME LOS MEDICAMENTOS INDICADOS POR SU MÉDICO. NO ABANDONE EL TRATAMIENTO

Es muy importante que tome sus medicamentos todos los días, aún si se siente perfectamente bien o su presión ya está controlada. No debe saltar, ni disminuir, ni interrumpir el tratamiento sin el control de su médico. A veces, algunos medicamentos pueden provocar en determinadas personas algún efecto adverso no serio, hágale con su médico. Existe una variedad importante de medicamentos. No olvide que la hipertensión debe tratarse. El riesgo no está en la medicación sino en la enfermedad que Ud. presenta.