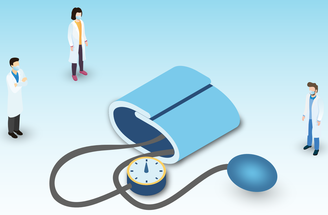
HIPERTENSIÓN

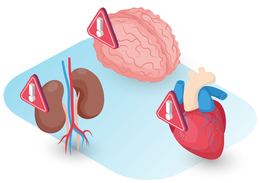
Consejos para prevenir
y tratar la hipertensión arterial



¿Y SI ES USTED HIPERTENSO Y NO LO SABE?

Factor de riesgo cardiovascular muy común entre la población.

Solo el 16,3% de las personas que están diagnosticadas y en tratamiento está correctamente controlado.



Provoca daños en el riñón, en el corazón, en el cerebro y, en general, en todos los órganos del cuerpo.

Es fundamental tener unas **pautas básicas para detectarla lo antes posible,** con ayuda del médico y el farmacéutico.

SI VA A TOMARSE REGULARMENTE LA TENSIÓN EN CASA DEBE SABER QUE:

Siéntese adoptando una postura cómoda y relajada, apoyando la espalda y **sin cruzar las piernas.**

No realice la medición después de comer o de practicar **ejercicio físico intenso**.

Evite el consumo de café, alcohol o tabaco 30 minutos antes de la toma.

Repose sentado al menos 5 minutos antes de la toma.

Puede utilizar un aparato automático o semiautomático (consulte con su farmacéutico).

Es preferible que lo haga por las mañanas antes del desayuno y **antes de tomar ningún medicamento**.

Anote siempre los valores de tensión que tiene en cada ocasión, **para decírselos a su médico o farmacéutico.**

Coloque el brazo relajado, apoyado sobre una mesa, y recuerde que **el manguito debe quedar a la altura del corazón**.

RECOMENDACIONES

Reduzca el consumo de sal.

Controle su peso.

Deje de fumar. Disminuirá mucho su riesgo cardiovascular.

Disminuya el consumo de alcohol.

Practique ejercicio físico regularmente, durante al menos 30-45 minutos, tres veces por semana.

Tome correctamente sus medicamentos. De lo contrario, la presión arterial volvería a subir de golpe y podría provocar consecuencias fatales.

Tómese regularmente la tensión. 2 veces al día (una por la mañana antes de la toma de la medicación y otra por la noche antes de acostarse). Durante un período de 3 a 7 días.

PREGUNTAS FRECUENTES

1. **¿Qué es exactamente la presión arterial?**
El corazón bombea la sangre a través de las arterias para enviar el oxígeno y los nutrientes a todas las células del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

2. **¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión a largo plazo?**
La hipertensión mantenida a lo largo del tiempo puede dañar los vasos sanguíneos del cuerpo, debilitar las paredes de los vasos, permitiendo sangrados, facilitar el depósito de colesterol y otras sustancias en las paredes.

3. **¿Cuáles son las causas de la hipertensión?**
No se conocen pero existen factores asociados como el sobrepeso, el exceso en el consumo de sal, grasas y alcohol, estrés, vida sedentaria, etc.

4. **¿La hipertensión se cura?**
Lo único que podemos hacer es controlarla con la medicación y cambios en el estilo de vida.

5. **¿Cuándo decimos que una persona es hipertensa?**
La hipertensión se produce cuando la presión se mantiene elevada a lo largo del tiempo por encima de unas cifras determinadas. Existe hipertensión cuando la presión sistólica es de 140 o más o cuando la presión diastólica es de 90 o más.

TRD0343.052021

contigo en tu farmacia
El portal de Boehringer Ingelheim para las farmacias

Boehringer Ingelheim