



**Programa  
Siempre Sano**  
para enfermedades crónicas

# Conociendo más de la hipertensión arterial

En este manual podrás encontrar mayor información sobre tu enfermedad, los cuidados que debes tener y recomendaciones que te ayudarán a llevar un mejor control y **mantener tu salud en un nivel óptimo.**

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre hacia las paredes de las arterias. Su medición consta de dos valores:

### Valor A

#### La Presión Sistólica

(número superior) es la presión en las arterias al contraerse (latir) el corazón.

### Valor B

#### La Presión Diastólica

(número inferior) es la presión que permanece en las arterias cuando el corazón se relaja entre cada latido.

Si cualquiera de las dos, tanto la presión arterial sistólica como la diastólica, está muy alta, es muy probable que padezcas de hipertensión arterial.

La hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud como ataques al corazón, derrames cerebrales y enfermedades renales. La buena noticia es que existen tratamientos para controlarla y queremos ayudarte a que lo logres.

## ¿Qué la ocasiona?

Algunas condiciones propias de cada persona pueden favorecer el desarrollo de la hipertensión arterial, a estas condiciones se les conoce como factores de riesgo. Los factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial son:



Tener exceso de peso



Falta de actividad física



Consumo excesivo de alcohol



Consumo excesivo de sal



Ser fumador



Estrés



Tener antecedentes familiares de hipertensión



Tener más de 60 años de edad

## ¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial generalmente no produce síntomas, pero sí aumenta el trabajo del corazón, debilitándolo y aumentando el riesgo de complicaciones. Sin embargo, algunas personas pueden presentar síntomas como:

- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Visión borrosa
- ▶ Mareos
- ▶ Zumbido de oídos
- ▶ Nerviosismo
- ▶ Cansancio

## ¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión arterial no controlada?



Ataques al corazón



Embolia cerebral



Problemas en los riñones



Problemas con los ojos



Muerte



**Por ello, debes seguir estos consejos:**

### Controla tu presión arterial con el siguiente método

- **Toma tus medicamentos** recetados por tu médico tratante según indicaciones.
- Realiza al menos **30 minutos de actividad física** moderada diaria.
- Mantén un **peso saludable**.
- Sigue una **dieta saludable**. Come **frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa**.
- **Limita el consumo** de sal (sodio), grasas saturadas y alcohol.
- En caso seas fumador debes **dejar de fumar**.
- **Controla** tus niveles de estrés.
- Duerme tus **8 horas** diarias.

## ¿Cómo se mide la presión arterial?

La medida de la presión arterial se expresa mediante dos números (sistólica “sobre” diastólica) y se considera presión arterial normal cuando la presión sistólica se encuentra entre 90 a 120 y la diastólica entre 60 a 80.



### Algunas consideraciones:

- ✓ Mídete la presión cuando estés tranquilo, sin prisas y sin dolores fuertes.
- ✓ No te tomes la presión justo después de comer, bañarte, fumar o hacer ejercicios.
- ✓ **Siéntate y descansa 5 minutos antes.**
- ✓ Usa siempre el mismo brazo y no cruces las piernas ni hables durante la medición.
- ✓ Usa el tensiómetro siguiendo las indicaciones de tu médico en cuanto al número de mediciones.

## Acude al médico en caso de emergencias como:



Si tu presión arterial se encuentra elevada muy por encima de lo habitual (PA > 180/110 mmHg).



Si presentas síntomas como dolor de cabeza intenso, mareos, alteración de la visión o fatiga y no puedes medirte la presión.

**Recuerda:** Mantén un registro de todas las mediciones y llévalo a tu médico el día de la consulta.

## ¿Qué alimentos debo consumir?

El beneficio principal de un cambio de alimentación es la rápida disminución de la presión arterial y el control de tu peso, por lo que el manejo efectivo de la hipertensión arterial no se puede conseguir sin una dieta balanceada.

### Plato Saludable

Lo recomendable es que realices 3 comidas principales y 2 refrigerios.

Debes incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de tus comidas diarias.

---

#### Grupo 1 Frutas y verduras



**Deberás darle preferencia** al consumo de verduras de hojas verdes como espinaca, lechuga y albahaca, entre otras, así como a frutas y verduras de color amarillo o anaranjado, por ejemplo: plátano, papaya, mandarina, naranja.

---

#### Grupo 2 Cereales, granos, leguminosas y tubérculos



De estos alimentos obtienes la mayor cantidad de energía que utiliza tu organismo, **debes consumirlos con moderación** y de acuerdo a la actividad física que realices, a fin de mantener un peso adecuado.

---

### Grupo 3

Alimentos de origen animal



**Deberás limitar** la ingesta de carnes procesadas y quesos, ya que dichos alimentos contienen grandes cantidades de sodio y grasa que son utilizados como conservadores.

La leche de preferencia debes tomarla desgrasada y/o descremada.

### Grupo 4

Grasas, azúcares



- ▶ Las grasas como la mantequilla, manteca y aceite son alimentos que “concentran” y proporcionan energía, por lo que su **consumo debe ser con moderación**.
- ▶ Es preferible que utilices grasas de origen vegetal como el aceite de maíz, soya, oliva o girasol en baja cantidad para cocinar. No es recomendable el consumo de aceite de coco, palma o pepita de palma, ya que contienen grasas saturadas.
- ▶ Existen algunos alimentos vegetales como el ajonjolí, almendras, maní, nueces, etc. que proporcionan un alto contenido de grasas saludables. Te recomendamos consumirlos con moderación (no más de una vez a la semana).
- ▶ Te recomendamos restringir tu consumo de azúcar, dulces y postres.

## Consumo de sal

Tu consumo de sal no debe exceder de 6 gr/día, lo que equivale a 2.4 gr de sodio.

### Cuando compres:

- ▶ Escoge frutas y vegetales para comer en lugar de papas fritas y galletas saladas.
- ▶ Lee las etiquetas de los alimentos. Compra los que tienen marcado “reducido en sodio”, “bajo en sodio” o “sin sodio”.
- ▶ Reduce el consumo de fiambres y embutidos.

### Cuando cocines:

- ▶ Disminuye la cantidad de sal que usas al día, con el tiempo te acostumbrarás a comer menos sal. Te recomendamos utilizar la sal de maras o sal de mar.
- ▶ Usa especias en vez de sal. Dale sabor a tus comidas con hierbas y especias tales como pimienta, comino, perejil o culantro.
- ▶ Disminuye el uso de cubitos para hacer sopas, así como de la salsa de soya, salsa inglesa y salsa de tomate.

## ¿Cómo puedo cuidar mi salud?



### Controla tu peso



Si tienes sobrepeso trata de no aumentarlo. Baja de peso poco a poco, puedes disminuir de 200 a 400 gramos por semana hasta lograr un peso adecuado. Una manera sana de bajar de peso es comiendo menos grasa y harinas, reduciendo tus porciones y manteniéndote activo. También recuerda que una ingesta elevada en sodio puede hinchar tus piernas y manos.



## Controla tu colesterol

---



El colesterol es una sustancia indispensable para nuestro organismo porque se utiliza para producir membranas celulares y algunas hormonas.

Con el paso de los años, el exceso de colesterol en la sangre se almacena en las paredes de las arterias, lo que llega a dificultar la circulación (insuficiencia) o hasta impedir totalmente el paso de la sangre (obstrucción) en el corazón e incrementa el riesgo de infarto.



## Consumo de alcohol

---

Te recomendamos evitar o moderar tu consumo de alcohol.

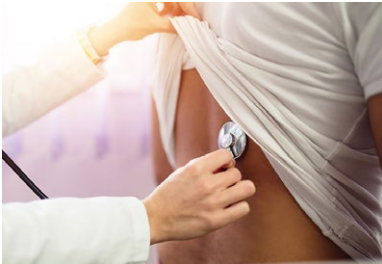
Si lo consumes de manera ocasional, no deberás exceder de dos copas al día.







## Tabaquismo



Al fumar pones en peligro tu salud y la de tu familia. El cigarro contiene más de 4,000 sustancias dañinas, entre las cuales se encuentran la nicotina.

El fumar cigarrillo aumenta tu riesgo de sufrir un ataque al corazón, enfermedades pulmonares, derrame cerebral y cáncer.

### En caso seas fumador te dejamos algunos consejos para dejar de fumar:

- Escoge un día para dejar de fumar.
- Escribe los motivos por los que debes dejar de fumar.
- Tira a la basura todos los cigarrillos, encendedores, cerillos y ceniceros al alcance.
- Cuando tengas deseos de fumar, toma agua, mastica una goma de mascar sin azúcar o come fruta.
- Mantente activo, sal a caminar.



## Actividad Física

Son múltiples los efectos del ejercicio en todo el organismo, pero en particular en el aparato circulatorio; al practicarlo se incrementa de inmediato el contenido de oxígeno, mejorando la circulación, en particular la del corazón.

Si eres mayor de 40 años deberás tener una consulta con tu médico antes de realizar algún programa de ejercicios para detectar factores de riesgo coronario.



## ¿Qué beneficios me trae realizar actividades físicas?

- Tendrás mayor energía y vitalidad.
- Reducirás tu riesgo cardiaco.
- Disminuirá tu presión arterial.
- Fortalecerás la eficiencia del corazón y pulmones.
- Aumentará tu elasticidad y flexibilidad.
- Te ayudará a mantener un peso adecuado y controlar tu apetito.
- Tendrás mejor calidad de sueño.
- Disminuirá tu estrés y ansiedad.

## Puedes comenzar incorporando estos hábitos en tu vida diaria:

- ▶ Baja del autobús una o dos paradas antes y camina.
- ▶ Sube las escaleras en lugar del ascensor si son pocos pisos.
- ▶ Estaciona tu auto lejos y camina hasta tu destino.
- ▶ Baila al ritmo de tu música favorita.
- ▶ Convierte el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar.
- ▶ Invita a un amigo o familiar a realizar ejercicios aeróbicos.
- ▶ Comienza despacio y aumenta la intensidad de tu actividad.

## Recomendaciones finales



Conoce tu condición y participa activamente en el control de tu enfermedad.



Comparte información con tu familia.



Realiza de manera puntual tus controles médicos.

## Contáctanos, estamos para servirte

Si presentas alguna emergencia comunícate con:

- Central de Emergencias y Asistencias en Lima y provincias al (01) 415-1515.  
Atenciones las 24 horas del día, los 365 días del año.
- 

- Si tienes alguna duda visítanos en **[www.pacifico.com.pe](http://www.pacifico.com.pe)**



**pacifico**