



## ¿Qué es?

Es la elevación continuada de cifras de presión arterial. Una persona es hipertensa cuando tiene repetidamente una presión arterial igual o superior de 140/90 mmHg.

Tener hipertensión arterial incrementa el riesgo de padecer una enfermedad de corazón, de riñón, del cerebro y de los vasos arteriales.

Si la controlamos evitaremos: la aparición de enfermedades cardiovasculares como el infarto, la embolia y la hemorragia cerebral.

Hay que tener en cuenta que la hipertensión arterial no da síntomas.

## ¿Cómo podemos bajar la presión arterial?

- Reduciendo el peso. La pérdida de peso, sobre todo en los obesos, da lugar a una reducción de presión arterial.
- Reduciendo el consumo de sal. Evitar el consumo de alimentos precocinados, de embutidos, conservas, fumados, así como el uso de la sal en el proceso de la cocción.
- Hacer una actividad física regularmente.
- Reducir el consumo de alcohol
- No fumar
- Tomar la medicación. Siempre con pauta médica

## ¿Cuándo tomar la presión arterial?

Siempre se tomará en función de las cifras de presión arterial.

Con la regularidad que indique el médico o la enfermera.

Anualmente se debería hacer una evaluación médica.