

POR UNA VIDA SALUDABLE

Prevención de la hipertensión arterial

¿Qué es?

La hipertensión o tensión arterial alta es un trastorno donde los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.

Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear sangre.

Peligros

-  Mayor tensión arterial = Mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales.
-  Riesgo de infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y con el tiempo una insuficiencia cardíaca.
-  Desarrollo de aneurismas y susceptibilidad de obstrucción en los vasos sanguíneos.
-  Filtraciones de sangre en el cerebro y posible accidente cerebrovascular.
-  Deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Síntomas de una tensión arterial alta

¡Ojo!

Estos son los factores de riesgo que la pueden provocar



Consumo de cigarrillos



Consumo excesivo de alcohol



Falta de ejercicio



Sobrepeso



Consumo alto en sal, grasas y carbohidratos y pobre en frutas y vegetales



Sedentarismo

Cambiar tu estilo de vida es la mejor forma de prevenir

Combate al “asesino silencioso” - Tips de prevención



Dieta saludable

-  Reduce la ingesta de sal a menos de 5 g al día.
-  Comer cinco porciones de fruta y verdura al día.
-  Reduce la ingesta total de grasas, en especial las saturadas.
-  Evitar el consumo alcohol y tabaco.

Actividad física

-  Realiza actividad física de forma regular (al menos 30 minutos al día).

Gestionar el estrés de forma saludable

-  Mantén relaciones sociales positivas.

Mantener un peso normal

-  Cada pérdida de 5 kg de exceso de peso puede reducir la tensión arterial.

¿Tienes un peso saludable?

Averígualo [aquí](#)

**Servicio de salud
Bienestar Universitario**