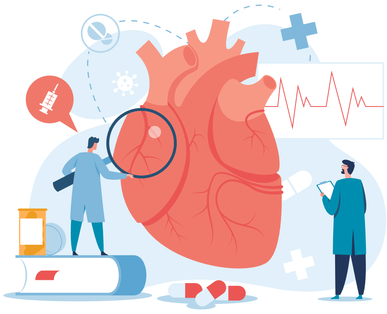
Hipertensión arterial y RCV

¿Cómo mejorar tu salud cardiovascular?

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que estas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como **presión arterial**.

Se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado elevada.

Para establecer el diagnóstico de hipertensión se deben tomar mediciones y en las lecturas, la presión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mm Hg (Milímetros de mercurio) y la diastólica superior o igual a 90 mm Hg.



¿Cómo se relaciona la hipertensión arterial con el riesgo cardiovascular?

La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular, que favorece la aparición de las enfermedades cardiovasculares.

Entre los factores de riesgo modificables, la hipertensión arterial es considerada el más importante para las enfermedades isquémicas y para el accidente cerebrovascular.

Algunas estadísticas

La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 40% de las personas mayores de 25 años en el mundo sufre de hipertensión arterial (HTA) y a sus complicaciones se les atribuyen 9,4 millones de muertes anuales.

¿Cuál debe ser el valor de su presión arterial?

Lo ideal es que su presión arterial se encuentre por debajo de 120/80 mm Hg.

Recomendaciones

- Reducir la ingesta de sal (Menos de 5 g diarios)
- Consumir más frutas y verduras.
- Realizar actividad física con regularidad.
- No consumir tabaco.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas.
- Eliminar/reducir las grasas trans de la dieta.

Beneficios de mantener una presión arterial normal

- Reducir el riesgo cardiovascular.
- Menor riesgo de padecer otras enfermedades que se relacionan directamente con la hipertensión.
- Reducir el riesgo de que las paredes de los vasos sanguíneos se sobren estiren y se lesionen.
- Reduce el riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Disminuye el riesgo de tener una insuficiencia cardíaca, fallo renal o enfermedades vasculares periféricas.
- Tener mejor calidad de vida.

"Te invitamos a trabajar para mantener una buena salud y calidad de vida. Las medidas fundamentales para conseguir controlar tus factores de riesgo cardiovasculares se basan en seguir unos hábitos de vida saludables, tomar tus medicamentos, tal y como le ha indicado el médico, y controlar cada cierto tiempo tus factores de riesgo"

COSMITET LTDA.