

# LO QUE USTED necesita saber sobre...



## PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### Reducir el consumo de sal y sodio

- La forma más útil de reducir la sal es añadiendo menos al cocinar y no usarla luego en la mesa. Para añadir más sabor a los alimentos use hierba frescas o secas y especias. El zumo de limón, el ajo y los pimientos son opciones más saludables.
- Los alimentos naturales en general contienen poca sal.
- Más de la mitad de la sal que se consume proviene de los alimentos procesados, por lo que deben ser evitados.
- Aumente el consumo de frutas y verduras, al menos cinco raciones diarias. Por su bajo contenido en sal le recomendamos:



### Evite las grasas saturadas

- Sustituya las grasas de origen animal por los aceites vegetales saludables (oliva, girasol, maíz, soja, etc.).
- Los aceites contenidos en los pescados azules han sido considerados beneficiosos para la salud cardiovascular.
- Evite el consumo de manteca de cerdo, mantequilla, margarinas, embutidos, rebozados, etc.



## Reduzca al **mínimo** el consumo de alcohol

- Si va a consumir alguna bebida, mejor el vino tinto y no más de un vaso pequeño en cada comida principal.



## Mantener el peso corporal adecuado

- Si tiene sobrepeso u obesidad, establezca un plan, de acuerdo con su médico, para lograr el peso ideal del modo adecuado.

## Abandone el hábito de fumar

- El tabaquismo es un factor de riesgo asociado que aumenta el daño cardiovascular, amén de otros problemas de salud como algunos tipos de cánceres, bronquitis crónica y enfisema pulmonar, etc.



## Duerma las horas necesarias para lograr que se sienta descansado y relajado

## Aumente el ejercicio físico

- El ejercicio dinámico como es andar, bailar, correr, ir en bicicleta, nadar, etc., es beneficioso para el control de la Hipertensión Arterial.
- El ejercicio isométrico (levantar pesas) por el contrario es perjudicial y debe ser evitado.



## Cumplimiento de la medicación y control por el médico de cabecera

- Muchos pacientes necesitan medicación para el control adecuado de la tensión arterial. Es muy importante no abandonar dicho tratamiento, así como acudir a las citas que su médico le ha planificado y de esta manera poder comprobar la evolución del proceso.



**OISS**

ORGANIZACIÓN  
IBEROAMERICANA  
DE SEGURIDAD SOCIAL