



CONTROLA  
TU RIESGO

# Controla tu riesgo\*: presión arterial



## OBJETIVO

- Cifras tensionales inferiores a 140/90 mm Hg.
- Si eres diabético o tienes insuficiencia renal, cifras inferiores a 130/80 mm Hg.

## ACCIONES PARA REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial normal está por debajo de 120/80 mm Hg. La presión de 120-139/80-89 mm Hg se considera "prehipertensión". Si tu presión arterial se encuentra por encima de 140/90 mm Hg, eres hipertenso/a.

La presión arterial elevada conlleva a que el corazón, las arterias y los riñones realicen un sobreesfuerzo adicional, lo que aumenta el riesgo de padecer infartos cerebrales y de miocardio, insuficiencia renal e insuficiencia cardíaca. Además, si la hipertensión arterial se acompaña de obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia o diabetes, el riesgo de padecer infartos cerebrales o de miocardio se multiplica.

Las siguientes medidas pueden contribuir al control de la presión arterial:

1. Perder peso
2. Aumentar la actividad física
3. Limitar la ingesta de sal
4. Limitar la ingesta de alcohol
5. Dejar de fumar
6. Tomar la medicación aconsejada por tu médico

## PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

1. Pregunta al médico qué fármacos debes tomar para controlar la presión arterial e infórmale de los posibles efectos secundarios que puedan aparecer.
2. Realiza mediciones periódicas de la presión arterial.
3. Pierde peso e incrementa la actividad física siguiendo las indicaciones médicas.
4. Realiza una dieta pobre en sal.
5. Quita el salero de la mesa donde comes.
6. Si bebes alcohol, limita la cantidad a 1 (mujer) ó 2 bebidas diarias (hombre).
7. Pide apoyo a tus familiares y amigos.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Más información en la web:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>
- Calcula tu riesgo cardiovascular:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/recursos-didacticos/riesgo-cardiovascular.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

