

# La hipertensión arterial

Hablamos de hipertensión arterial cuando tenemos la presión de la sangre por encima de los valores normales (140/90 o en diabéticos 130/80). Puede dañar el cerebro (embolias cerebrales), el corazón y el sistema arterial en general. Si además fuma, bebe alcohol, está gordo, no hace ejercicio, vive con estrés o come muchas grasas, el daño es mayor.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que le acompañará toda la vida. Su médico de familia o enfermera le ayudará a aprender a convivir con ella manteniendo una buena calidad de vida.

## Cambios en el estilo de vida

Muchas personas que tienen la tensión alta consiguen tenerla bien, tan sólo con el hecho de comer con poca sal, perdiendo peso si les sobra y realizando ejercicio.



Para comer menos sal: evite alimentos precocinados, pastillas de caldo, embutidos, conservas y salazones. Cocine sin sal. Sustituya la sal por condimentos de hierbas aromáticas, ajo, cebolla, pimienta, limón o vinagre. En los restaurantes pida que su plato se lo cocinen sin sal. Cocine al vapor, a la plancha o hervidos. Utilice aceite de oliva.

Deje de fumar, no beba mucho alcohol. Realice ejercicio adecuado a su edad y salud, como mínimo camine 3 veces a la semana durante 30 minutos a paso ligero. Aprenda a mirarse la presión en su casa. Su médico o enfermera le explicarán cómo hacerlo y qué aparato es el más adecuado.

## Medicación

Si le recetan medicamentos, puede ser que los tenga que tomar toda la vida. Establezca una rutina diaria para no olvidarse nunca de la medicación.



En caso de que note que no se encuentra bien o ante cualquier duda, consulte siempre a su médico, enfermero o farmacéutico.

Algunos medicamentos pueden hacer subir la tensión, como la aspirina, los antiinflamatorios, medicamentos efervescentes, medicamentos para los resfriados, etc.

Así mismo, si ha pensado tomar algún tipo de remedio de herboristería, homeopatía u otros, consúltelo con su médico de cabecera.