

RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

- * Cumpla las citas médicas y siga las recomendaciones dadas por el equipo de salud al pie de la letra.
- * Aplique el esquema de vacunación de acuerdo a su grupo poblacional y recomendaciones en su EPS.



Hipertensión Arterial



 ClínicaDelCaribe
 ClínicaDelCaribeBaq



HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Patología en la cual la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.

Se considera a un paciente hipertenso cuando las cifras de presión arterial son iguales o superiores a 140 mm Hg de sistólica y/o 90 mm Hg de diastólica. (50 – 60 .%)

CAUSAS

- *Malos hábitos de alimentación.
- *Consumo de alimentos con alto contenido de sodio (sal).
- *Estrés.
- *Obesidad.
- *Factores genéticos.
- *Consumo de alcohol.
- *Sedentarismo.
- *No cumplir con horas suficientes de sueño.

CONSEJOS PARA SU SALUD:

*La alimentación correcta es una aliada en la lucha contra la hipertensión arterial. Por ese motivo, te ofrecemos 10 consejos nutricionales destinados a mantener la tensión dentro de los límites normales.

1. Comer más pollo, pescado, nueces y legumbres, y menos carnes rojas.
2. Elegir productos lácteos descremados o sin grasa, de almendra o soya.
3. Comer pan, pasta y otros carbohidratos preparados con granos integrales en vez de harina blanca refinada.
4. Consumir fruta en vez de jugos de frutas.
5. Usar grasas no saturadas como el aceite de

6. oliva, de canola, soya o maíz, en vez de manteca.
6. Es mejor comer alimentos frescos y congelados en vez de en lata o procesados.
7. Siempre intentar comer alimentos bajos en sodio. La sal se puede reemplazar con hierbas, condimentos y vinagre.
8. No saltarse las comidas y cumplir sus horarios.
9. Para aplacar el hambre entre comidas, elegir ensaladas, frutas y/o frutos secos (nueces, almendras, marañón), en vez de los snacks salados o dulces.
10. Si necesita ayuda anote todo lo que come día por día y consulte con un médico.

