



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El Asesino Silencioso

HAGÁMOSLO
JUNTOS
HAGÁMOSLO BIEN

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza necesaria para que la sangre circule a través de los vasos arteriales.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Es la tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, por encima de los valores NORMALES O RECOMENDABLES.

Principal factor de riesgo cardiovascular.

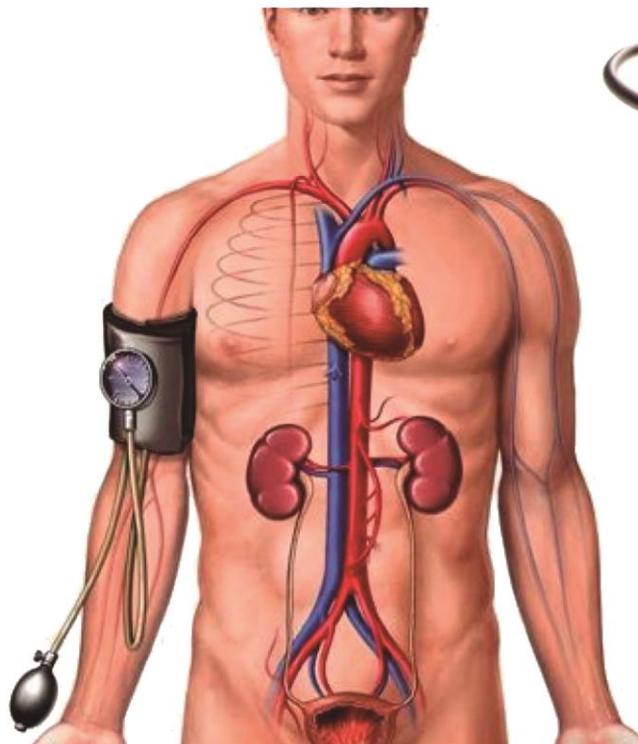
A esta enfermedad se le conoce como el asesino silencioso, ya que en ocasiones no presenta síntomas, pudiendo desarrollar problemas cardiacos o renales.

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

NORMAL= < 120/80

PREHIPERTENSIÓN= 120-139/80-89

HIPERTENSIÓN= 140-159/90-99



FACTORES DE RIESGO

- * Alto consumo de sal
- * Estilo de vida sedentario
- * Fumar
- * Exceso de alcohol
- * Malos hábitos de alimentación
- * Altos niveles de grasa saturada en las comidas
- * Obesidad
- * Estrés
- * Diabetes mellitus
- * Genética



TORREÓN

CIUDAD QUE VENCE

Ayuntamiento de Torreón 2014|2017

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El Asesino Silencioso

HAGÁMOSLO
JUNTOS
HAGÁMOSLO BIEN

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

El tratamiento se realiza mediante dos vías:

1 MEDICAMENTOS

Indicado únicamente por el médico

2 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

SALUDABLE

Frutas y Verduras

Carnes bajas en grasa: pollo, carne magra, jamón de pavo, quesos frescos

Cereales integrales: tortilla de maíz, pan integral, avena, amaranto

Aceites: aguacate, aceite de oliva, maíz, canola o soya

Oleaginosas: cacahuates, nueces, almendras

PREVENIR ES LA MEJOR MANERA DE
MANTENERNOS SALUDABLES
LLEVA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

ACTIVACIÓN:

CAMINA, TROTA O CORRE

Dirección de Servicios de Salud
Hospital Municipal de Torreón
Av. Ocampo #1167 Oriente
colonia Centro

