IPS FUNDACIÓN PROPAL

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es un trastorno en el que la presión arterial es alta - superior a la normal.

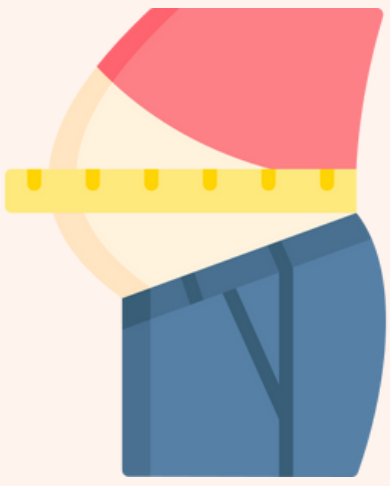
QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO

Por herencia

Los hombres

Adultos mayores

Población afrodescendiente



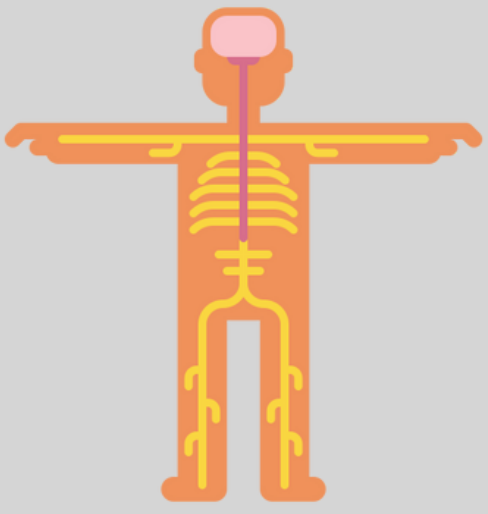
Persona con sobrepeso

IPS FUNDACIÓN PROPAL

CONSECUENCIAS

EN EL SISTEMA NERVIOSO

Puede causar accidente cerebro vascular (el flujo de sangre se detiene)

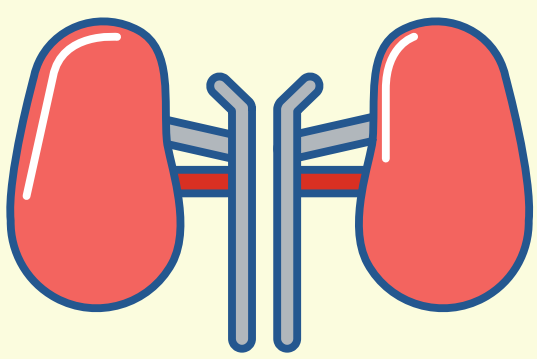


EN EL CORAZÓN

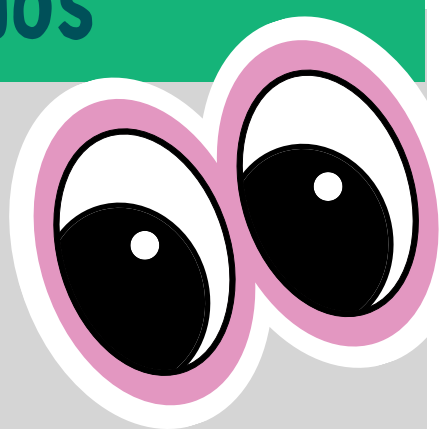
Puede causar infartos, insuficiencia cardiaca, entre otros

EN LOS RIÑONES

Pude causar enfermedades renales que exigen diálisis o trasplante de riñón



EN LOS OJOS

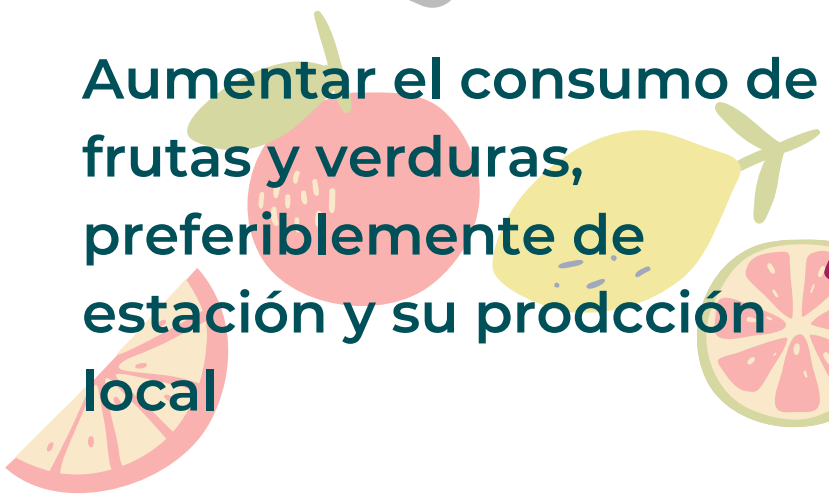


Afecta los vasos sanguíneos provoca: sangrado, visión borrosa, manchas en la retina, dolor de cabeza, entre otros

CUIDADOS Y PREVENCION

Realizar 30 min de actividad física al día

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco



Aumentar el consumo de frutas y verduras, preferiblemente de estación y su prodcción local

Modera el uso de sal en los alimentos. Es preferible condimentar con hiervas aromáticas

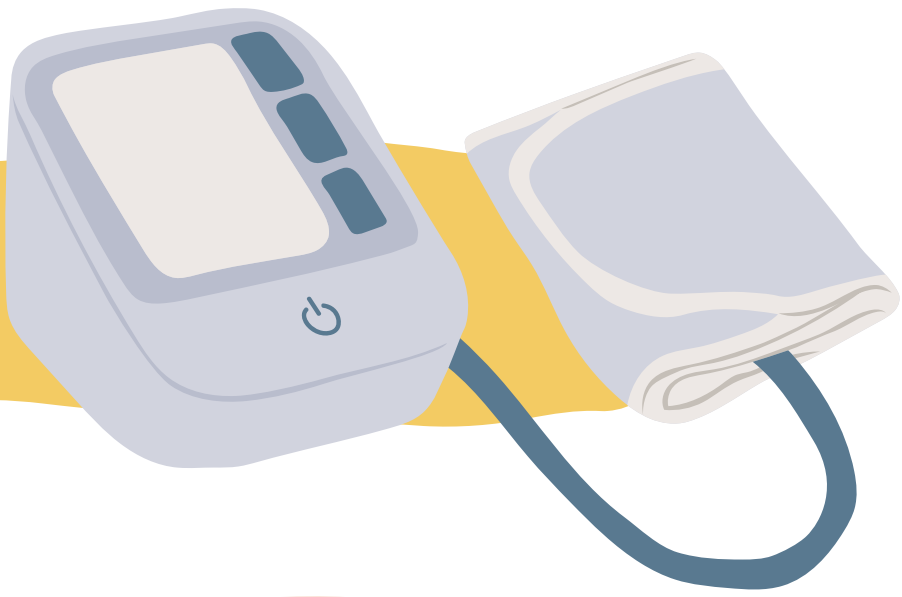
IPS FUNDACIÓN PROPAL

SI USTED ES HIPERTENSO: RECUEREDE

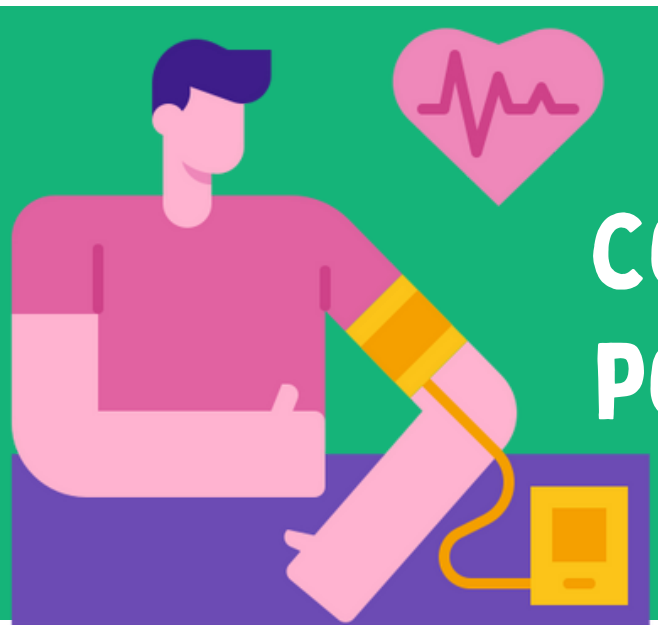
Ingresar al programa de hipertenso de la IPS Fundación Propal o su entidad de salud

Cambiar hábitos de vida no saludables

Asistir a los controles con la enfermera del programa, para el seguimiento a presión arterial



Seguir las recomendaciones del médico



LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES CONOCIDO COMO UN ASESINO SILENCIO. POR ESO ES IMPORTNATE ASISTIR A LOS CONTROLES