



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N. **19**

Día Mundial de la Hipertensión Arterial

¡Controlando la hipertensión juntos!



La presión arterial elevada es el factor de riesgo más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares. La buena noticia es que se puede prevenir y controlar realizando variadas acciones que están a su alcance.

¿Cómo saber si soy hipertenso?

En algunos casos esta enfermedad puede manifestarse por: dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, visión de estrellitas, mareos y/o palpitaciones.



En algunos casos esta enfermedad puede manifestarse por: dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, visión de estrellitas, mareos y/o palpitaciones.

El control de la hipertensión arterial está en sus manos.

1. Realizar actividad física

Se recomienda realizar actividad física regular de intensidad baja, como caminar, pasear al perro, usar las escaleras, andar en bicicleta, nadar o bailar, entre otras opciones. Esta actividad debe complementarse con ejercicios de fuerza-resistencia, realizando entre 8 y 10 repeticiones con pesas de baja carga, bandas elásticas o utilizando el propio peso corporal. Se sugiere iniciar con 10 minutos por sesión y aumentar progresivamente hasta alcanzar 30 minutos, siempre que el control de las cifras de presión arterial y otros factores de riesgo lo permitan.



2. Gánale al sobrepeso y la obesidad

Las cifras de presión bajan con modestos descensos de peso, además de mejorar la salud en general.



3. Controlar la ingesta de alcohol

El alcohol provoca aumento de la presión arterial.



4. Evite fumar

Las personas hipertensas y fumadoras aumentan los riesgos de presentar enfermedades cardiovasculares.

