

¿Qué tengo que saber de la Presión Arterial?

¿Qué es la presión arterial?

Es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias.



¿Y la hipertensión arterial?

Es el aumento sostenido de la presión arterial.

PRESIÓN ÓPTIMA: 120 MM Hg/80 MM Hg

Síntomas: La mayoría de las personas que sufren de hipertensión generalmente no presentan síntomas. En algunos casos, pueden sentirse palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos y otros síntomas físicos. Cuando no hay síntomas de advertencia, la enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años.

Causas: Hereditaria; Enfermedades renales y hormonales entre otras; Obesidad y sobrepeso; consumo de alcohol; Stress; mala alimentación; sedentarismo; disgustos; etc.

El paciente hipertenso raramente presenta su enfermedad en forma aislada sino que generalmente tiene otros factores de riesgo (son aquellos que, cuando están presentes, predisponen al desarrollo de la enfermedad cardíaca). Los más importantes son el colesterol elevado, la diabetes, el sobrepeso, el tabaquismo, el sedentarismo y los antecedentes familiares de hipertensión arterial.

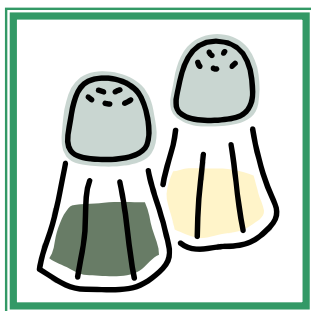
Recuerde "La hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Para prevenirla, controle periódicamente los niveles de presión arterial, mantenga una alimentación equilibrada baja en sodio y realice actividad física"

Tengo Hipertensión Arterial!!!!

Y ahora como me alimento?

Algunos consejos útiles

El sodio se encuentra principalmente en la sal de mesa, por lo que el primer paso que debemos seguir cuando nuestra presión está alta, es "evitar llevar el salero a la mesa."



Consulte a su nutricionista, a cerca de las cantidades permitidas para usted.

"Acostumbrémonos a leer las etiquetas de los alimentos"



Frutas y vegetales frescos; cereales y harinas; aceites; azúcar y dulces caseros; infusiones naturales; panificados sin sal; agua.

Debemos moderarnos con los lácteos; huevos, quesos bajos en sodio, carnes y vegetales ricos en sodio (acelga, apio, achicoria, espinaca, remolacha, escarola y radicheta).

Otro paso importante es evitar los alimentos que contengan alto contenido de sodio y los salados.

Y cuales son?

Alimentos Salados

- ✎ Fiambres y embutidos.
- ✎ Pickles.
- ✎ Alimentos en salmuera.
- ✎ Productos de copetín.
- ✎ Caldos y sopas concentradas.
- ✎ Conservas.
- ✎ Mariscos.

Alimentos con alto contenido en Sodio

- ✎ Quesos de mesa o de rallar.
- ✎ Manteca y margarina.
- ✎ Panes, galletitas y productos de panificación.

Otros

- ✎ Polvo para hornear.
- ✎ Alimentos congelados.
- ✎ Edulcorantes artificiales con base de Sodio (sacarina o ciclamato sódico).
- ✎ Pseudosales dietéticas (sal de apio, de cebolla).
- ✎ Alimentos y productos alimenticios industrializados.

¿Entonces... qué como?