

17 de mayo



La hipertensión, o presión arterial alta, es una afección frecuente que, si no se trata, puede provocar :

- **infartos al miocardio**
- **insuficiencia cardíaca**
- **accidentes**
- **cerebrovasculares**
- **insuficiencia renal**
- **ceguera**

entre otros padecimientos

El diagnóstico oportuno es fundamental para el control de la hipertensión, pero menos de la mitad de las personas con esta enfermedad son conscientes de su condición y muchas otras lo saben, pero no reciben tratamiento.

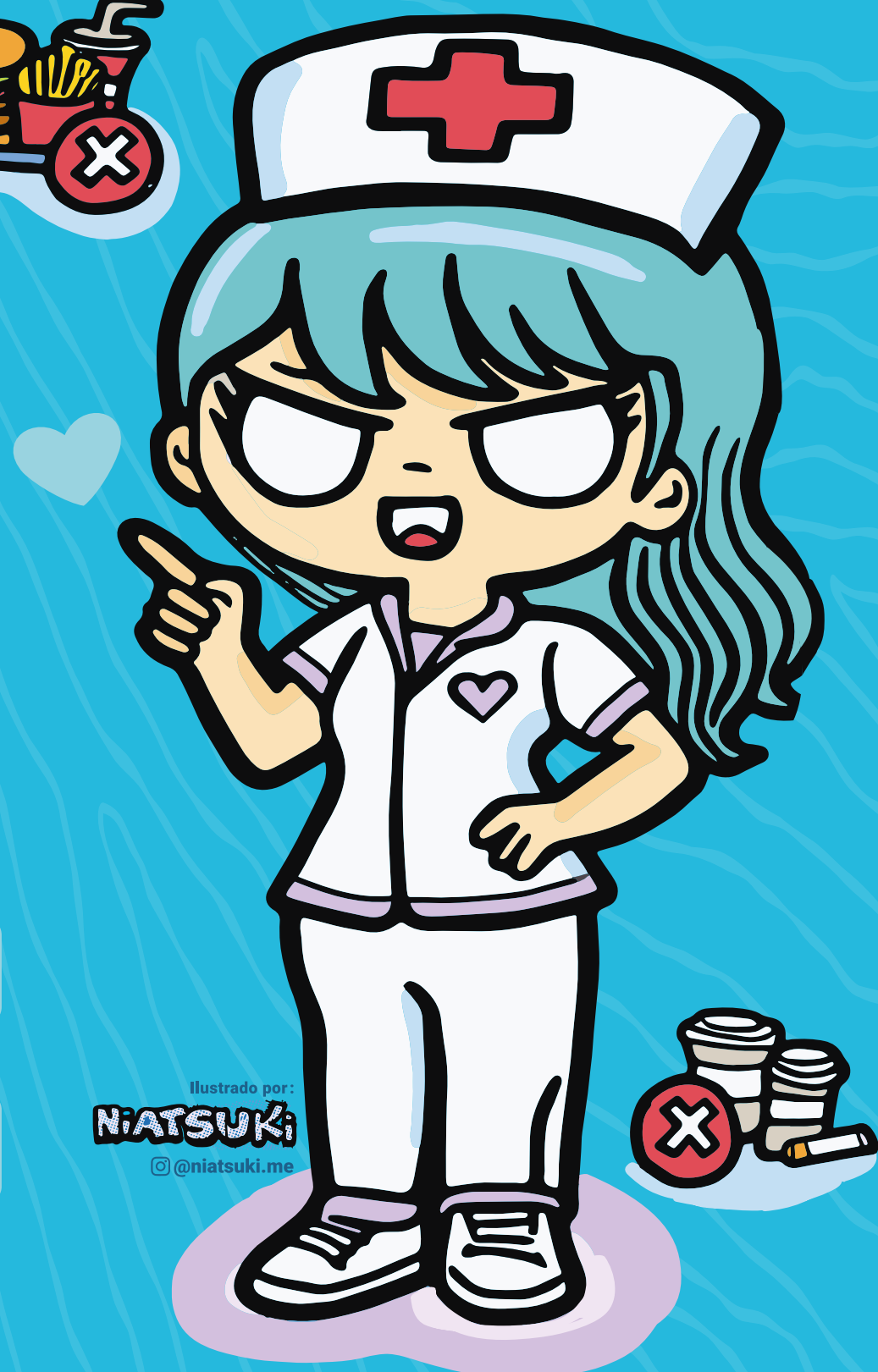
La hipertensión arterial tiene orígenes diversos como:

- **tabaquismo**
- **alta ingesta de sodio**
- **alcohol**
- **inactividad física**

y tiene factores metabólicos como obesidad, diabetes y dislipidemias.



- 1 Procuro no fumar y evito ser fumador pasivo.
- 2 Intento tener un peso saludable.
- 3 En lo posible evito la comida frita que se vende en la calle.
- 4 Me propongo incluir en mi dieta frutas, vegetales y granos integrales (avena, quinoa, arroz integral).
- 5 Busco consumir alimentos ricos en potasio: aguacate, espinaca, acelga, calabaza y plátano.
- 6 Me esfuerzo por no consumir más de media cucharada sopera de sal al día.
- 7 Si es posible, realizo ejercicio intenso: correr, hacer bicicleta o nadar al menos 15 minutos.
- 8 Si no puedo, entonces hago ejercicio leve: caminar, bailar, realizar quehaceres domésticos por 30 minutos todos los días.
- 9 Visito al médico para saber cuál es mi presión arterial.



Ilustrado por:
NIATSUKI
@niatsuki.me

