

Consejos:

- **No cocine con sal, si le debe agregar hágalo al final del proceso, utilice preferentemente sales con bajo contenido de sodio**
- **No use el salero en la mesa**
- **Aderece sus comidas reemplazando la sal por otros condimentos (limon, pimienta, ajo, etc)**

Información sobre el Uso correcto de medicamentos antihipertensivos

Como se utilizan los medicamentos antihipertensivos:

- Tome la medicación diariamente a la misma hora, cumpla cuidadosamente con lo indicado por su médico
- Tome el medicamento con agua, no lo tome con jugo de frutas
- Consulte si olvidó tomar alguna dosis, tómela tan pronto como le sea posible, al menos que lo recuerde cerca del horario de la próxima dosis.
- No suspenda la medicación ni modifique la dosis por su cuenta,
- No se automedique (tenga en cuenta que hay medicamentos de venta libre que pueden aumentar la presión)

Almacenamiento:

- Proteger del calor, la luz y la humedad
- Antes de partir o poner en ordenador consulte con su farmacéutico
- Controle periódicamente su presión arterial

Prevenga la Hipertensión arterial



Cuide su corazón

Controle su presión en la Farmacia de su barrio



Usted puede ser hipertenso

¿ Que es la Hipertensión Arterial?

Es la elevación crónica de una o de las dos presiones arteriales, máxima (sistólica) o mínima (diastólica). Es la enfermedad más frecuente en occidente. La mitad de los hipertensos ignoran que están enfermos.

¿ Cuando la Presión Arterial es normal?

Cuando los valores son menores a 130 mmHg de presión sistólica y a 85 mmHg de presión diastólica. La única manera de saber si Ud tiene la presión arterial alta es midiéndola.

¿Cuál es el origen de la Hipertensión Arterial?

En la mayoría de los casos es desconocido. Los factores hereditarios pueden ejercer algún tipo de influencia, por eso se sugiere mayor atención en personas con familiares que padezcan enfermedades cardiovasculares.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Edad:(mayor de 55 años en el hombre y mayor de 65 años en la mujer)
Obesidad
Ser fumador
Colesterol total mayor a 250 mg / dl
Diabetes
Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares

¿Qué síntomas produce?

La mayoría de las personas hipertensas no perciben síntomas a pesar de los valores de presión arterial elevados, hasta que ocurren algunas de sus graves complicaciones a nivel del Corazón, Cerebro, riñón o retina. En algunos casos pueden aparecer síntomas como dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio y mareos.

**“No debe tenerle miedo a su enfermedad,
sólo debe saber respetarla.**

SU VIDA VALE EL ESFUERZO”

Sabia que...

- *Una caminata diaria de 30 minutos día por medio le ayudará a bajar la presión, además del colesterol, triglicéridos, la glucemia y mejorará su humor?*
- *Las salsas, caldos, conservas, refrescos, facturas y masas tienen gran cantidad de sal?*
- *Para mejorar el metabolismo debe tomar por lo menos 6 vasos de agua por día?*
- *Si un alimento es dietético no significa que no contenga sal?*
- *El 75 % de la sal ingerida es invisible, forma parte del contenido de galletas, pan y alimentos preparados?*

Evite la ingesta de sal, embutidos, enlatados y caldos concentrados

Disminuya la ingesta de grasas

Consuma una dieta rica en fibras, frutas y verduras

Evite la vida sedentaria. Realice ejercicios acordes a su condición y estado físico.

Evite el sobrepeso, controle su peso

Limite el cigarrillo, el alcohol y las bebidas cafeinadas

Antes de consumir alguna infusión de hierbas consulte con su farmacéutico