



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

**Si quieres más  
información:**

<http://www.who.int/features/qa/82/es/>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000468.htm>

<http://www.clubdelhipertenso.es/>

<http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>

 **farmàcia**  
*carretera de mata, 43*

**Dra. M<sup>a</sup>. Angeles Via Sosa**

C/ Carretera de Mata, 43  
08304 Mataró  
Telf. 937901828

[info@farmaciacarreterademata.com](mailto:info@farmaciacarreterademata.com)  
[www.farmaciacarreterademata.com](http://www.farmaciacarreterademata.com)

## HORARIO

DE LUNES A VIERNES  
DE 8:30 a 20:30 H  
SÁBADOS DE 8:30 A 14:30 h



## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

Es la elevación continuada de las cifras de tensión arterial (máxima y/o mínima) por encima de 140-90mmHg.



## ¿A QUÉ PERSONAS AFECTA Y PORQUÉ ES IMPORTANTE?

Afecta alrededor del 20% de la población adulta, y este porcentaje aumenta con la edad.

Aparece tanto en hombres como en mujeres pero, a partir de la menopausia, es más frecuente en las mujeres.



Es importante porque tener hipertensión arterial incrementa el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, del riñón, del cerebro y/o de los vasos arteriales.

## ¿CÓMO SABEMOS SI UNA PERSONA TIENE HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Hay que tener presente que la tensión alta NO da síntomas (puede pasar desapercibida).

El diagnóstico de la hipertensión sólo puede realizarlo su médico y no es suficiente con una sola toma de la tensión arterial. Se necesitan 3 o más medidas de tensión consecutivas que igualen o superen los valores de 140-90mmHg.

## ¿PORQUÉ ES NECESARIO TRATARLA?

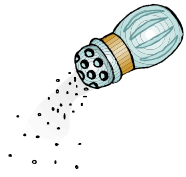
Para evitar, a largo o corto plazo, la aparición de enfermedades cardiovasculares como el infarto, la embolia, la hemorragia cerebral u otras complicaciones.

## ¿CÓMO SE PUEDE BAJAR LA TENSIÓN ARTERIAL?

- Reduciendo el peso.



- Reduciendo el consumo de sal.



- Realizando una actividad física regularmente.



- Reduciendo el consumo de alcohol.



- Dejando de fumar.



- Tomando correctamente la medicación prescrita por el médico.

