## Hipercotensión arterial 88888888

Es la elevación, mantenida en el tiempo, de la tensión arterial sistólica (la que normalmente se conoce como la máxima) por encima de 140mmHg y/o de la diastólica (conocida como la mínima) por encima de 90mmHg.

Habitualmente no da ningún síntoma pero es importante detectarla y tratarla porque se relaciona con enfermedades potencialmente graves como la insuficiencia cardiaca, el infarto de miocardio, los infartos cerebrales y la insuficiencia renal.

## Detección

Hagamos una revisión 1 vez cada año hasta los 14 o 15 años y posteriormente una cada 6 meses. El médico y enfermera determinarán si es necesario hacerlo más a menudo.

Dejar de fumar
Perder peso de la mano de un profesional*
Hacer ejercicio de forma regular

¿QUE HOGO SI PODEZCO HIPERIENSIÓN?

## Recomendaciones Nutricionales para personas con Hipertensión Arterial

Dieta equilibrada y variada
Comer con poca sal
Reducir el consumo de alcohol
Consumir café y té en moderación
En caso de tomar medicamentos:
<ul><li>Procurar tomar los medicamentos siempre y en horarios recomendados</li></ul>
<ul> <li>Mantener una buena comunicación con su médico</li> </ul>

\*Lo más recomendable es una pérdida de peso progresiva y una dieta saludable.

Para ello puedes:

☐ Aplicar la información que obtienes del libro ¿Por qué comemos?

☐ Iniciar el programa del Dr. Luis Escobar Curbelo ¡Quiero bajar de peso!

Pedir una cita con él.

Obtén más información y detalles en el capítulo 6: Alimentación y nutrición en diferentes enfermedades de nuestro libro ¿Por qué comemos?

Si tienes cualquier duda, escríbenos a hola@porquecomemos.com Síguenos en 🕇 📵 🔼 @porquecomemos

<sup>¿</sup>POR QUÉ COMEMOS?