



**MINISTERIO DE DEFENSA
NACIONAL**



PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La prevención de la hipertensión arterial es fundamental para mantener una buena salud cardiovascular. Algunos consejos para prevenir la hipertensión:





- ☐ **Llevar una dieta saludable:** Sigue una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. Limita el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas, grasas trans y sodio. Reduce el consumo de sal y opta por especias y hierbas para condimentar tus comidas en lugar de sal.
- ☐ **Mantener un peso saludable:** Mantener un peso adecuado es importante para prevenir la hipertensión. Si tienes sobrepeso u obesidad, trabaja para alcanzar un peso saludable a través de una combinación de alimentación saludable y actividad física regular.
- ☐ **Reducir el estrés:** El estrés crónico puede contribuir al desarrollo de la hipertensión. Encuentra formas saludables de manejar el estrés, como practicar técnicas de relajación, meditación, ejercicios de respiración, hacer actividades que disfrutes y buscar apoyo emocional cuando sea necesario.





- ❑ **Hacer ejercicio regularmente:** Realiza actividad física de forma regular, al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana. También es beneficioso incluir ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana. Consulta con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- ❑ **Limitar el consumo de alcohol:** El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la presión arterial. Limita tu consumo a cantidades moderadas. Se recomienda no más de una bebida al día para las mujeres y no más de dos bebidas al día para los hombres.
- ❑ **Limitar el consumo de cafeína:** El consumo excesivo de cafeína puede elevar temporalmente la presión arterial. Si eres sensible a la cafeína, considera limitar tu consumo de café, té y bebidas energéticas.
- ❑ **No fumar:** El tabaquismo daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de hipertensión y enfermedades cardíacas. Si fumas, busca ayuda para dejar de fumar y evita la exposición al humo de segunda mano.





Reducir el consumo de sodio: El exceso de sodio en la dieta puede contribuir a la hipertensión. Lee las etiquetas de los alimentos y evita los alimentos procesados y enlatados con alto contenido de sodio. Opta por alimentos frescos y cocina tus propias comidas para tener un mejor control del contenido de sodio.

Realizar revisiones médicas regulares: Asiste a chequeos médicos regulares y controla tu presión arterial. Si tienes antecedentes familiares de hipertensión o factores de riesgo adicionales, es importante monitorear tu presión arterial con más frecuencia.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Infografía

<https://www.google.com.co/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Falcocerfarmacia.es%2Fblog%2Ftomar-tension%2F&psig=AOvVawOJKP0leKNy8NHZeE0vqLy8&ust=1684594827067000&source=images&cd=vfe&ved=0CBEQjRxqFwoTCKi0-PSgf8CFQAAAAAdAAAAABAE>





Clínica de Crónicos

www.hospitalmilitarcentral.gov.co