

¿Cómo se trata la hipertensión?

Gracias a los avances científicos existen muchas opciones para el tratamiento de la hipertensión.

Generalmente se necesitan de por lo menos una pastilla por día para el control de la presión y con esto cuidar nuestros órganos evitando su exposición a altas presiones.

Si está pensando en detener alguno de sus tratamientos, es muy importante consultarlo con su médico porque cada tratamiento tiene una función importante en su propia protección cardíaca como paciente.



Tomando su tratamiento como lo indica el médico y llevando una rutina saludable puede vivir una larga vida sin complicaciones.

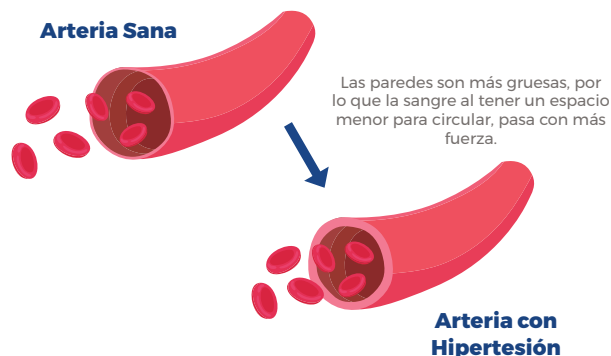


Hipertensión Arterial

La presión alta es la causa principal de enfermedad cardíaca y muerte en Costa Rica y a nivel mundial.

¿Cuál es *el problema*?

La hipertensión arterial es un enemigo silencioso y cada vez más frecuente. Usted puede tener presión alta y no sentir nada malo en su cuerpo, por eso son esenciales los chequeos médicos y tomar el tratamiento como lo indica el médico aunque se sienta bien.



¿Quién tiene hipertensión o *presión alta*?

Es una enfermedad que se puede presentar a cualquier edad, pero es más frecuente conforme envejecemos. Están en riesgo tanto hombres como mujeres.

¿Qué pasa si usted es hipertenso sin tratar o no se toma el medicamento diariamente?

La hipertensión no controlada promueve daño a muchos órganos y una gran carga de enfermedad a la comunidad. Los órganos más afectados son el cerebro, el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos y los ojos. Ejemplos de enfermedades que pueden presentarse por hipertensión mal tratada son: derrames cerebrales, infartos al corazón e incluso la muerte.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de hipertensión puede ser fácil y de bajo costo. Puede asistir a una cita médica habitual en búsqueda de presión arterial mayor a 140/90 medida por un profesional de la salud al menos en dos ocasiones para confirmar el diagnóstico.

GRADOS DE PRESIÓN ARTERIAL

Categoría	Sistólica (mmHg)		Diastólica (mmHg)
Hipotensión	menor de 80	o	menor de 60
Normal	80-120	y	60-80
Prehipertensión	120-139	o	80-89
Hipertensión grado 1 (HTA 1)	140-159	o	90-99
Hipertensión grado 2 (HTA 2)	160 o superior	o	100 o superior
Crisis hipertensiva (emergencia médica)	superior a 180	o	superior a 110

¿Cómo evito la presión alta?

Siguiendo estos sencillos consejos podemos evitar presentar hipertensión.

- Llevar un estilo de vida saludable para evitar o retrasar la mayoría de enfermedades cardíacas. Esto significa consumir una dieta alta en frutas, vegetales, ensaladas y granos, baja en grasas, frituras, repostería, pan blanco, refrescos endulzados o con alcohol entre otros.
- Regular el consumo de sal en los alimentos.
- Realizar ejercicios rutinariamente, como caminatas diarias de 30 minutos.
- Evitar el sobrepeso, la obesidad y el fumado.
- También es importante controlar la ira y trabajar en nuestra paciencia y tolerancia.

