



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 1º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud

### Hipertensión Arterial



*La HTA es la elevación persistente de la Presión Arterial por encima de los valores establecidos como normales.*

*Se ha fijado en 140 mm Hg para la máxima y 90 mm Hg para la mínima .*

Uno de sus mayores peligros es que se trata de un mal silencioso, con lo cual usted puede tener la tensión arterial elevada y no mostrar síntomas. Por este motivo, aunque la persona se encuentre bien, debe tomar medidas de control.

En la mayoría de los casos no se han encontrado causas específicas. Sin embargo, existen algunos factores que hacen que se tenga mayor riesgo de padecerla: antecedentes familiares, obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio y estrés, entre otros.

La HTA es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, junto al tabaquismo y la hipercolesterolemia, son los 3 factores “modificables” mas importantes.

**1 de cada 3 argentinos padece HTA**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 1º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud

### Hipertensión Arterial



#### ***Consecuencias de la HTA***

La HTA, salvo que sea severa, no suele producir síntomas. En la mayoría de los casos su descubrimiento es casual. A veces, puede asociarse a dolor de cabeza, inquietud, nerviosismo o hemorragia nasal espontánea, entre otros.

Si no se controla, puede tener consecuencias graves:

- Desarrollo de arterioesclerosis.
- Infarto de miocardio.
- Insuficiencia cardíaca.
- Insuficiencia renal.
- Infartos cerebrales o hemorragias.
- Afectación de los pequeños vasos de la retina.

**El aumento de la PA daña a las arterias de nuestro organismo, de manera que cualquier persona con PA por encima de los límites 140/90 mm Hg debe ser diagnosticada como hipertensa, sea cual sea la edad que tenga.**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 1º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud

### Hipertensión Arterial



#### ***HTA EN LA TERCERA EDAD***

La HTA aumenta notoriamente con la edad, en los pacientes mayores de 65 años su prevalencia se ubica entre el 60% y el 70%.

#### Meta terapéutica a alcanzar

Según las guías internacionales sobre el tratamiento de la HTA, el objetivo es alcanzar cifras de presión arterial sistólica por debajo de 140 mm Hg y presión arterial diastólica menor a 90 mm Hg.

¿Es perjudicial la HTA en el adulto mayor?

Debido a la edad las arterias pierden elasticidad, se hacen mas rígidas, tienen menos capacidad para adaptarse a altas presiones, lo que hace que puedan romperse u obstruirse con mayor facilidad ocasionando complicaciones vasculares con mas frecuencia que en pacientes mas jóvenes.

**Hay que tratar la HTA hasta conseguir las cifras que se consideren normales, con el objetivo de disminuir las complicaciones vasculares y mantener una adecuada calidad de vida.**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 1º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud

### Hipertensión Arterial



#### ***CONTROL DE LA HTA***

- ❖ Siga los consejos de su médico.
- ❖ Tome las pastillas siempre que sean recetadas y controladas por su médico.
- ❖ No modifique la dosis del fármaco que esta tomando. En caso de que se sienta mal o tenga cualquier duda acerca de la medicación, consulte con su médico.
- ❖ Establezca una rutina diaria para tomar la medicación.
- ❖ Practique hábitos saludables, incluyendo control de peso, reducción de sodio y ejercicio físico.
- ❖ Procure no consumir alcohol ni tabaco.
- ❖ Mantenga una actitud positiva ante la vida.

**Es muy importante vigilar su PA regularmente. Aunque se sienta bien, visite regularmente a su médico de cabecera.**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 1º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud

### Hipertensión Arterial



#### **CONSEJOS DE UN NUTRICIONISTA**

***La dieta es uno de las principales medidas del tratamiento. No solo son importantes los tipos de alimentos sino la forma de cocinarlos y conservarlos.***

#### **Reducir el consumo de SAL**

- ❖ Evite incorporar sal de mesa a las preparaciones.
- ❖ Para aumentar el sabor de sus comidas utilice condimentos, hierbas aromáticas, jugo de limón.
- ❖ Elija aceites con sabor como es el de oliva.
- ❖ Escoja productos comerciales reducidos en sodio.
- ❖ Evite comprar alimentos ultra procesados, conservas y congelados.
- ❖ Evite fiambres y quesos que no sean reducidos en sodio.

**AUMENTE EL CONSUMO DE LEGUMBRES, FRUTAS, VERDURAS, SEMILLAS,  
FRUTOS SECOS, PESCADOS FRESCOS, ACEITES NATURALES**



**Hoy la industria brinda diversos productos bajos en sodio que son sabrosos  
y una buena alternativa. Lea las etiquetas y procure los que les resulten.**

**“Siempre la mejor opción es consumir alimentos naturales ”**