

¿Qué puedo hacer si tengo hipertensión arterial?



La tensión arterial elevada durante mucho tiempo puede provocar **daños en los riñones, el corazón, el cerebro y en el resto de órganos** del cuerpo.

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE



La dieta mediterránea reduce los valores de tensión arterial, azúcar y colesterol, lo que disminuye el riesgo de sufrir **episodios cardiovasculares agudos** (p. ej., infarto).

DEJAR DE FUMAR



El tabaco puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos y acelerar la acumulación de placa (grasa, colesterol y otras sustancias) en las arterias. Dejar de fumar reduce mucho el **riesgo cardiovascular**.

LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL



Se aconseja evitar el consumo concentrado de alcohol durante el fin de semana y beber un máximo semanal de **1,75 L de vino o 3,5 L de cerveza (hombres)** o de **1 L de vino o 2 L de cerveza (mujeres)**.

REDUCIR EL CONSUMO DE SAL



Se recomienda limitar su consumo a **menos de 5 g** (una cucharadita) al día y prestar especial atención a la sal contenida en conservas y comidas precocinadas.

HACER EJERCICIO FÍSICO CON REGULARIDAD



Es aconsejable practicar **ejercicio aeróbico de intensidad moderada** (p. ej., caminar, correr, ir en bicicleta, nadar) durante 30 minutos entre 5-7 días por semana, sin descansar más de 2 días seguidos. En ausencia de otros problemas cardiovasculares, puede aumentarse a 5 horas y media de ejercicio a la semana.

MANTENER UN PESO SALUDABLE



En general, **por cada kilogramo** de peso perdido, la tensión arterial puede reducirse en aproximadamente **1 mmHg**.

CONTROLAR EL ESTRÉS



Además de **dormir** suficientes horas y hacer **ejercicio físico** con regularidad, se pueden practicar técnicas como la **relajación muscular, la respiración profunda o la atención plena (mindfulness)**. La **respiración lenta** (de 5 a 7 respiraciones por minuto), combinada con técnicas de atención plena, ha demostrado reducir la tensión arterial.

CONTROLAR LA TENSIÓN ARTERIAL CON REGULARIDAD



Es recomendable **medirse la tensión arterial en casa o en la farmacia** con regularidad, y llevar un registro de los resultados para que el médico pueda revisarlos y determinar si la medicación utilizada es adecuada o para establecer la frecuencia de las medidas.

TOMAR CORRECTAMENTE LA MEDICACIÓN



En caso de tomar medicamentos para reducir la tensión arterial, hay que tomarlos a la dosis e intervalo recomendados por el médico. **No dejar de tomar la medicación aunque los valores sean normales**; de lo contrario, la tensión volvería a subir y esto podría conllevar consecuencias importantes para la salud. Consultar cualquier duda con el médico o farmacéutico.