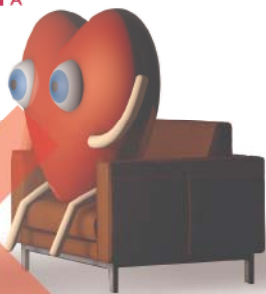


# LA HIPERTENSIÓN Y SUS CONSECUENCIAS



NO LLEVES  
*Una Vida*  
SEDENTARIA



## UNA MUERTE SILENCIOSA...



## ¿Qué es la Hipertensión Arterial (HTA)?

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo con consensos internacionales, una presión sistólica sostenida por encima de 139 mmHg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mmHg están asociadas con un aumento medible del riesgo de aterosclerosis y, por lo tanto, se considera como una hipertensión clínicamente significativa.

En el 90 % de los casos, la causa de la HTA es desconocida, por lo cual se denomina «hipertensión arterial esencial»

En ocasiones se puede tener la presión arterial alta y no saberlo, ya que, usualmente, no presenta síntomas. Por eso se le llama "la muerte silenciosa".

## Síntomas de la Hipertensión Arterial (HTA)

- \*Confusión.
- \*Náuseas.
- \*Dolor de pecho.
- \*Zumbido de oídos.
- \*Adormecimiento de mitad del cuerpo.
- \*Visión borrosa o visión de "luces".
- \*Vómitos.
- \*Respiración entrecortada.
- \*Hemorragia nasal.
- \*Sudor excesivo.

**La mayoría de las veces no da síntomas!! Es silencioso.**

## Recomendaciones

- \*No llevar una vida sedentaria.
- \*No ingerir bebidas alcohólicas.
- \*Acudir periódicamente a su médico de cabecera.
- \*No fumar.
- \*Reducir el consumo de grasas, frituras y carnes rojas.
- \*Hacer ejercicios.
- \*Consuma muchos vegetales, frutas, legumbres y carnes blancas.

**TODOS POR**  
*Una Vida*  
**SALUDABLE**

