

## ¿Por qué soy hipertensa(o)?

Tiene antecedentes familiares de hipertensión.

En las mujeres el riesgo es mayor.

Tiene más de 60 años.

Se enfrenta a niveles altos de estrés.

Sufre de sobrepeso u obesidad.

Usa productos de tabaco.

Usa anticonceptivos orales.

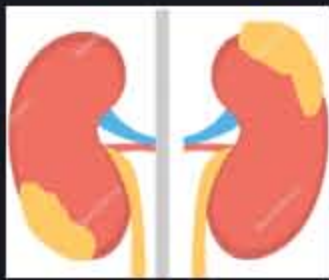
Lleva una alimentación alta en grasas saturadas.

Lleva una alimentación alta en sodio (sal).

Bebe más de una cantidad moderada de alcohol.

Es físicamente inactiva.

Es diabética



### La presión se sube por:

Esfuerzo físico

Cambios de posición

Enfermedades renales, tiroideas, diabetes, etc.

Cambios de temperatura ambiental

Cambios de clima

Estrés emocional

Estrés ambiental

Uso de hormonas en el climaterio

Menopausia

## ¿Cómo controlar la presión arterial?

1

Vigilar el peso corporal y, en caso necesario reducirlo

2

Adoptar una alimentación saludable

3

Realizar actividad física (30 minutos, 3 veces a la semana)

4

Reducir el consumo de café

5

Consumir alimentos ricos en potasio y pobres en grasas saturadas

6

Eliminar el tabaco

7

Reducir o eliminar el consumo del alcohol

8

Controlar el estrés

9

Tomar el medicamento a la misma hora

## ¿Cómo llevar un control de la presión arterial?

Compre un aparato para medir la presión.



No fume, no haga esfuerzos, no beba alcohol por lo menos 30 minutos antes de tomarse la presión.



Al tomarse la presión debe estar sentado con los pies en el piso y su espalda derecha.



Tome la presión diariamente para llevar un control.

\* Fuente  
<http://aps.jsssa.gob.sv/familia/adulto%20mayor/La%20hipertensi%C3%B3n%20arterial%20en%20el%20adulto%20mayor>  
<http://atencionmaBlurred.Vision>. Algunos derechos reservados por [Adobe]. [<http://bit.ly/2L9RnDN>]  
<https://www.who.int/features/qa/82/es/>  
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7518.pdf>  
 Esfuerzo. Algunos derechos reservados por [Estudio-D]. [<http://bit.ly/2GLOTGk>]  
 Blurred.Vision. Algunos derechos reservados por [Adobe]. [<http://bit.ly/2L9RnDN>]  
 Piedras Riñón Humano Icono Enfermedad Renal. Algunos derechos reservados por [rosymbols]. [<http://bit.ly/2VbMP4J>]  
 Globo de la tierra triste enfermo cansado de la contaminación calentamiento. Algunos derechos reservados por [Sri Widiawati]. [<http://bit.ly/2GNUxYw>]  
 ¿Está cerca la menopausia? Algunos derechos reservados por [Arturo Leonardo]. [<http://bit.ly/2LgUjib>]  
 Aparato médico determinado de Tonometer para medir la presión arterial. Algunos derechos reservados por [Vector]. [<http://bit.ly/2XXSHeu>]  
 Cartel No Fumar Prohibido. Algunos derechos reservados: [<http://bit.ly/2ZVK1Y6>]  
 No debe hacerle. Algunos derechos reservados por [CATEDU]. [<http://bit.ly/2I5Tzgz>]  
 ¿Cómo tomarse la presión? Algunos derechos reservados por [CITIZEN SILFAB]. [<http://bit.ly/2L5U11j>]  
 Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial según las indicaciones. Algunos derechos reservados: [<http://bit.ly/2VAF5gq>]  
 \* Créditos  
 Autor de la infografía: Andrea Pamela Ramírez Martínez.  
 Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización en la Asistencia Social  
 Fecha de elaboración: Abril 2019.  
 Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional