NUTRIENTES
QUE PUEDEN FAVORECER EL CONTROL DE LAS CIFRAS DE TENSIÓN ARTERIAL

- Jengibre.
- Licopeno del tomate.
- Omega 3.
- Resveratrol - gran antioxidante.
- Vino tinto (1 o 2 copas diarias).
- El ajo tiene evidencia sobre el control de la inflamación de las arterias.

LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

TENSIÓN ARTERIAL mm/Hg		
Categoría	Sistólica	Diastólica
Óptima	Menor 120	Menor 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Normal elevada	130 - 139	85 - 89
HIPERTENSIÓN mm/Hg		
Leve	140 - 159	90 - 99
Moderada	160 - 179	100 - 109
Severa	Mayor 180	Mayor 110

CANALES DE ATENCIÓN

6910880 Ext. 1017 / 1047 / 1010

sstreportesmedicos@santander.gov.co

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al empujar contra las paredes de las arterias.

GOBERNACIÓN DE SANTANDER
SECRETARÍA ADMINISTRATIVA
DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO / GRUPO SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN

- Si algo obstruye las arterias.
- Si el volumen de sal y agua aumenta en el cuerpo.
- Si el corazón no funciona correctamente.

CONSECUENCIAS DE TENER LA TENSIÓN ALTA

- Daño en la retina.
- Accidente cerebrovascular.
- Infarto/Insuficiencia cardíaca.
- Falla renal.
- Aneurisma aorta.
- Enfermedad vascular.

ES UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA
NO PRESENTA SÍNTOMAS ESPECÍFICOS PERO EN SUS ESTADÍOS AVANZADOS USTED PUEDE SUFRIR:

- Dolor de cabeza.
- Náusea, vómito.
- Confusión.
- Sangrado nasal.
- Cambios en la visión.
- Zumbido en los oídos.
- Zonas de visión nula.
- Hormigueo brazos y piernas.

TRATAMIENTO DE LA HTA

- Bajar de peso.
- Hacer ejercicio.
- Dejar el azúcar.
- Consume potasio/magnesio.
- Sacar de la dieta los alimentos ultra procesados.
- Controlar los niveles de estrés.
- Evitar los aceites vegetales.
- Dejar de fumar.
- Meditar.
- Consumir buenas fuentes de cacao.
- Dormir bien.
- Consumir buena cantidad de proteína.
- Controlar la cafeína.
- Tomar los medicamentos en dosis y frecuencia indicada.