

## OBJETIVOS

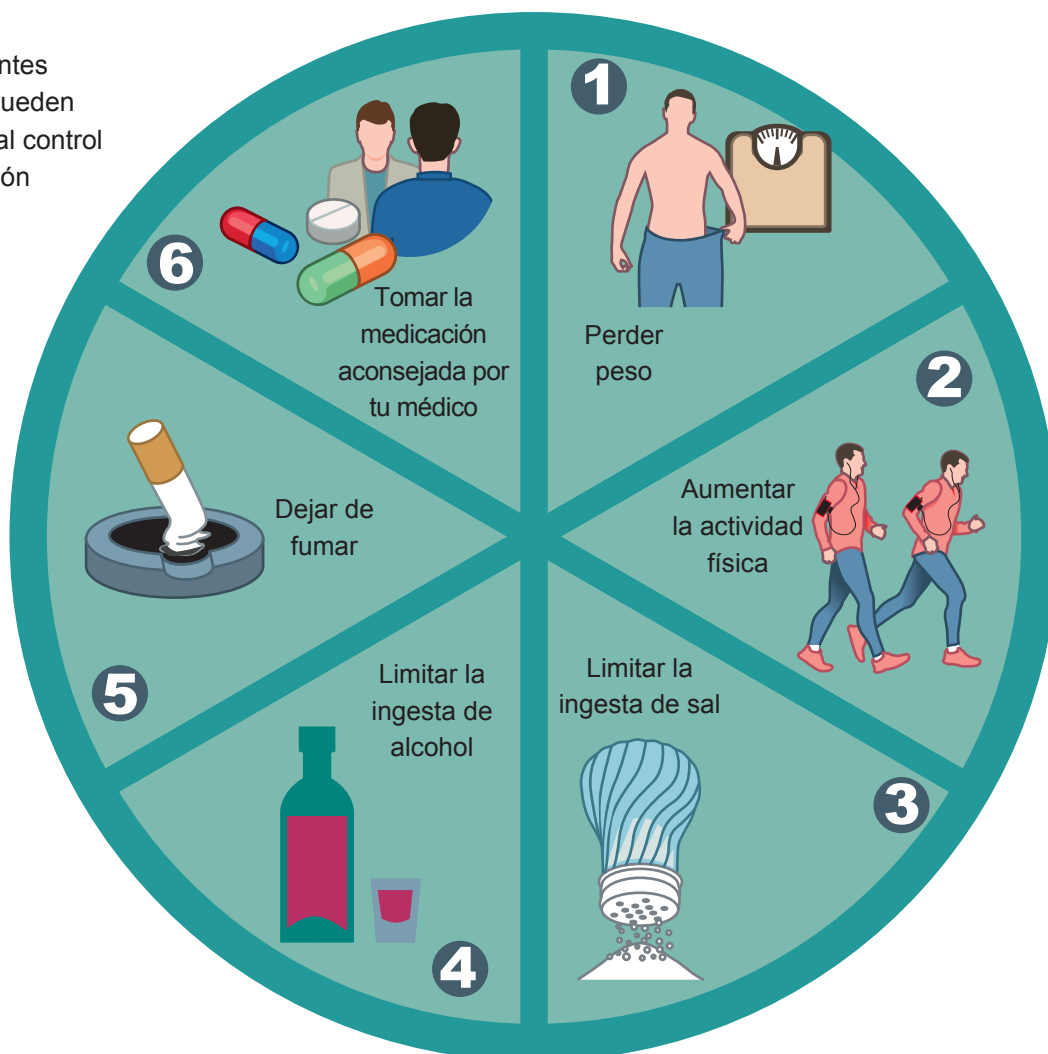
- Cifras tensionales inferiores a 140/90 mmHg.
- Siempre que sea posible debe intentar reducirse por debajo de 130/80 mmHg, en especial en diabéticos o en enfermos cardiovasculares. Sin embargo, en edades avanzadas y enfermos renales puede ser suficiente ser menos exigente siguiendo siempre consejo médico en cada caso.

## ACCIONES PARA REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial normal está por debajo de 120/80 mmHg. Si tu presión arterial se encuentra por encima de 140/90 mmHg, eres hipertenso/a. No se debería superar este nivel de presión arterial, excepto en personas mayores de 80 años donde podemos ser menos estrictos y considerar hasta 150/90 mmHg, como aceptable el nivel de presión arterial, ya que las personas mayores hipertensas con cifras muy bajas podrían marearse.

La presión arterial normal está por debajo de 120/80 mmHg. Si tu presión arterial se encuentra por encima de 140/90 mmHg, eres hipertenso/a. No se debería superar este nivel de presión arterial, excepto en personas mayores de 80 años donde podemos considerar hasta 150/90 mmHg, como aceptable el nivel de presión arterial, ya que las personas mayores hipertensas podrían tener más eventos cardíacos por disminuir la perfusión a través de las coronarias ya de por sí "endurecidas". Por tanto, hay que valorar mucho el riesgo -beneficio de no actuar en 150/90 porque el riesgo de ictus puede ser elevado.

Las siguientes medidas pueden contribuir al control de la presión arterial:



## PLAN DE ACCIÓN PERSONAL



Pregunta al médico qué fármacos debes tomar para controlar la presión arterial e infórmale de los posibles efectos secundarios que puedan aparecer.



Realiza mediciones periódicas de la presión arterial.



Pierde peso e incrementa la actividad física siguiendo las indicaciones médicas.



Realiza una dieta pobre en sal.



Quita el salero de la mesa donde comes.



La mujer tiene más predisposición a los efectos nocivos del alcohol que los hombres por sus características fisiológicas, por lo que se recomienda 1 copa al día de vino en la mujer y 2 copas al día en el hombre.



Pide apoyo a tus familiares y amigos.

*La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.*