

A woman with short reddish hair, wearing a light blue button-down shirt, is sitting and smiling while a healthcare professional in a white lab coat with a stethoscope around her neck checks her blood pressure. The professional is holding a blood pressure cuff on the woman's left arm. The background is a bright, indoor setting with a large green plant.

CUIDADO Y PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¡RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE!

Las siguientes recomendaciones pueden prevenir o retrasar el inicio de hipertensión arterial, mejorar la respuesta a tratamiento y reducir su riesgo cardiovascular.

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Mantenga una alimentación balanceada acorde a sus indicaciones médicas.
- Aumente el consumo de fruta fresca, legumbres, cereales integrales, pescado y grasas poli-insaturadas.
- Evite el exceso de alimentos enlatados, embutidos, ahumados o en conserva, carnes rojas, grasa saturadas, azúcares refinados.
- Si sufre de obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedad renal, restrinja el consumo según lo indique su médico y nutricionista, restrinja el consumo de sal.
- Manténgase hidratado, consumiendo de 7 a 10 vasos de agua al día (vasos de 250ml). Tenga en cuenta las restricciones médicas.
- Evite comer en la calle, prefiera comer en casa, en familia; no salte ninguna comida, y evite los períodos prolongados de ayuno.



BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA:



- Le recomendamos realizar actividad física; de acuerdo a las capacidades y recomendaciones médicas.
- Incluya ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular o yoga, natación, caminata y trabajo muscular.
- La recomendación de actividad física para personas entre 18 y 64 años sanas, es la de realizar 30 minutos diarios, en total de 75 a 150 minutos a la semana.
- Tenga en cuenta que la actividad física regular ayuda a tener periodos de sueño reparador y saludable, además fortalece vínculos familiares.
- Use protector solar, sombrero que proteja la cara, utilice gafas con protección UV, vestido y zapatos adecuados; Haga estiramientos y calentamiento antes y después, evite los excesos, manténgase hidratado.



¿QUÉ HACER PARA EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO?

Evite la exposición al humo de tabaco, esta es **una de las principales causas de muerte y de enfermedad evitable en el mundo.**

El consumo de tabaco y alcohol aumenta el riesgo de padecer entre otros:

- Cáncer de boca, garganta, laringe, faringe, cáncer de esófago, gástrico, del colon y páncreas, mama y próstata.
- Enfermedades dentales y manchas dentales, disminuye el sentido del gusto, causa mal aliento.
- Está relacionado con alteraciones de fertilidad masculina, impotencia sexual.

Recuerde que el consumo de licor, puede minimizar o potenciar el efecto de algunos medicamentos y desencadenar efectos nocivos severos.



FUNDADO EN 1942

**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL



Promoción y
Mantenimiento
de la Salud