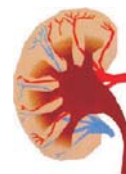


HIPERTENSIÓN ARTERIAL

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

La presión arterial alta o hipertensión arterial es una **enfermedad crónica** que va dañando el organismo de forma silenciosa y afecta especialmente al cerebro, corazón, riñón, retina y sistema arterial en general, por lo que **es importante reconocerla y tratarla**

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?



¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Medidas como **evitar el sobrepeso, moderar el consumo de sal y alcohol y realizar ejercicio físico** a una intensidad que estimule la sudoración al menos durante 30 minutos tres veces por semana pueden ayudar a **prevenir su aparición**.



© ADAM

¿CUÁNDO SE DEBE TOMAR LA TENSIÓN ARTERIAL?

La frecuencia de controles en personas sanas recomendada actualmente varía con la edad:

- **HASTA LOS 14 AÑOS:** al menos un control
- **ENTRE 14 Y 40 AÑOS:** un control cada 4 ó 5 años
- **A PARTIR DE LOS 40 AÑOS:** un control cada 2 años

En pacientes hipertensos bien controlados la frecuencia de revisión sería:

- **CADA TRES MESES** en la consulta de **ENFERMERÍA**
- **CADA AÑO** en la consulta de su **MÉDICO DE FAMILIA**

En pacientes hipertensos **MAL controlados**, la frecuencia de revisión le será indicada en su centro de salud.