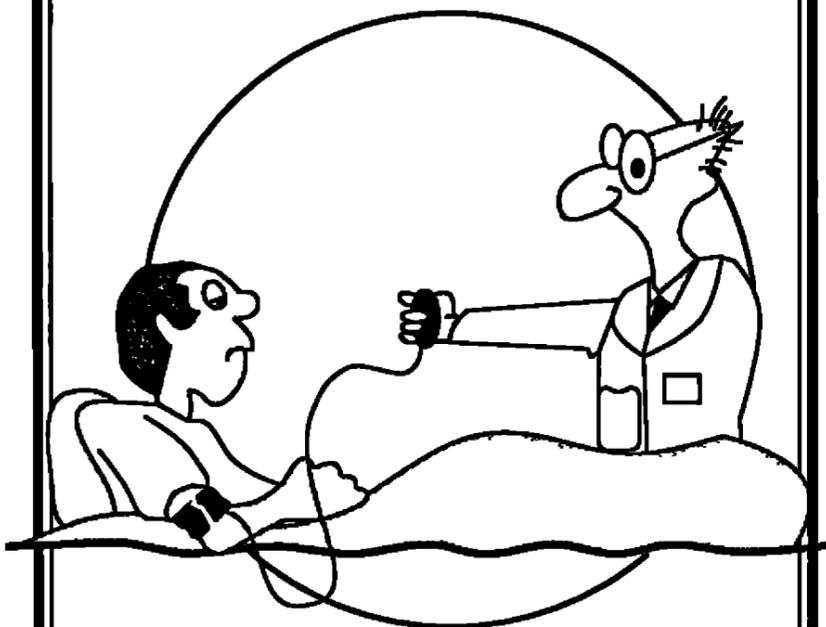


PREVINIENDO LA HIPERTENSION

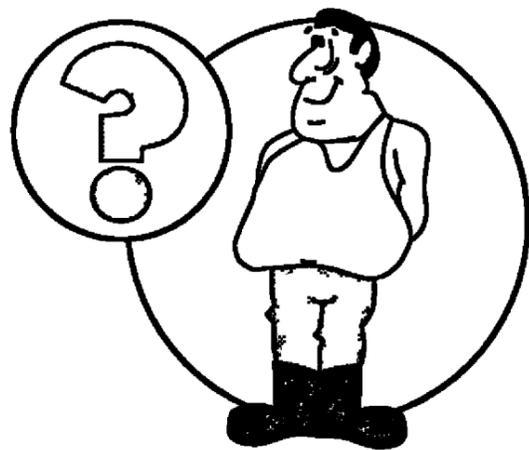


CORTESIA DE



INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA
Y PANAMA (INCAP / OPS)





¿QUE ES LA HIPERTENSION?

La presión alta, también llamada hipertensión es el aumento de la presión sanguínea, la cual puede ser causada por uno o varios de los siguientes factores:

- Obesidad
- Problemas de riñones y del corazón
- Alto consumo de alimentos ricos en sal
- Falta de actividad física
- Estrés
- Arterioesclerosis



¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA HIPERTENSION?

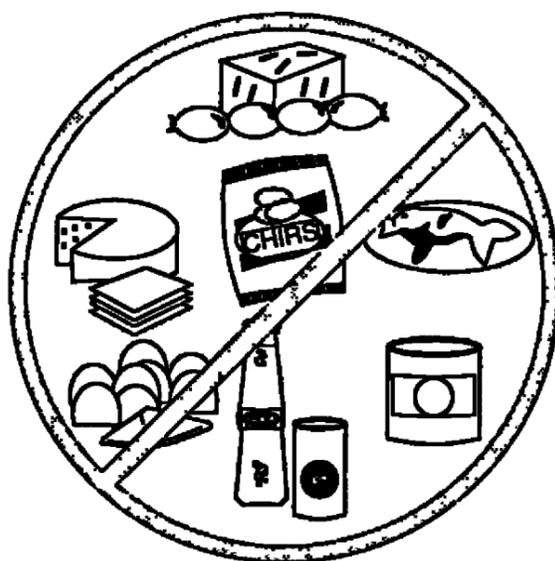
- Dolor de cabeza constante, que no se quita con analgésicos.

- Mareos, especialmente cuando se mueve la cabeza o se cambia de posición.
- Malestar general y decaimiento.

¿POR QUE ES PELIGROSA LA HIPERTENSION?

Porque puede causar:

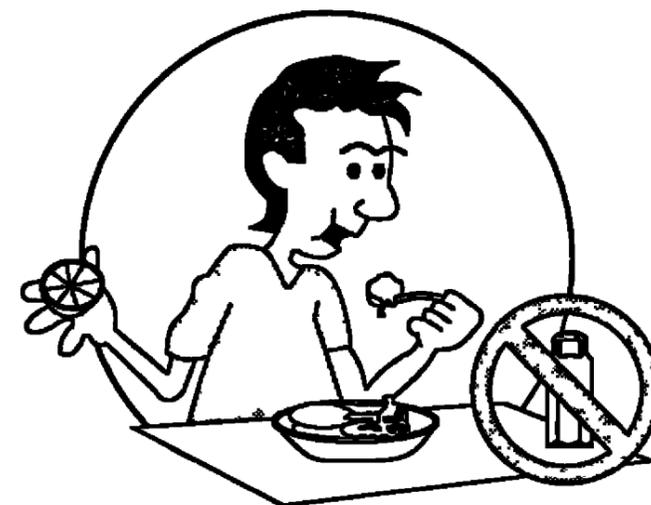
- ✓ Retención de líquidos, produciendo hinchazón, especialmente en las piernas.
- ✓ Problemas del corazón, incluyendo infartos.
- ✓ Derrames cerebrales.



¿QUE ALIMENTOS SON ALTOS EN SODIO?

- Sal
- Consomé y cubitos de pollo o res
- Quesos procesados (kraft, suizo, cheddar, mozzarella, etc.)
- Queso fresco
- Pescado seco
- Embutidos (salami, jamón, salchichas, paté, etc.)

- Alimentos enlatados
- Bebidas artificiales (aguas gaseosas, jugos envasados)
- Boquitas saladas o golosinas en bolsitas
- Sazonadores y condimentos
- Salsa Inglesa, soya, maggi o salsa de tomate ketchup
- Vísceras
- Pan dulce y pan francés



¿COMO PUEDO BAJAR MI CONSUMO DE SODIO?

- Quite el salero de la mesa
- Gradualmente vaya usando menos sal para cocinar
- Evite los alimentos altos en sodio mencionados antes
- Sazone sus alimentos con yerbas frescas (perejil, yerba buena, cilantro, albahaca, romero)
- Sazone sus alimentos con gotas de Jugo de limón.
- Sazone sus alimentos con yerbas secas (orégano, laurel, tomillo)
- Lea las etiquetas de los empaques de alimentos, evite los que incluyan sal, glutamato monosódico o sodio (saborín).



¿COMO PUEDO MEJORAR MI PRESION SANGUINEA?

- Controle regularmente su presión arterial
- Use diuréticos naturales como el agua de apio y rosa de jamaica
- Disminuya el consumo de sal
- Haga actividad física diariamente o por lo menos tres veces por semana
- Practique ejercicios de relajación
- Mantenga un peso adecuado
- Modere su consumo de café y licor
- No fume