

La hipertensión o hipertensión arterial es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada. La sangre se distribuye desde el corazón a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos. Con cada latido, el corazón bombea sangre a los vasos. La tensión arterial se genera por la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) cuando el corazón bombea. Cuanto más alta es la tensión, más dificultad tiene el corazón para bombear.

HOSPITAL SAMCO JUAN MILICH VILLA CONSTITUCION



17 de Mayo Día Mundial de la Hipertensión

ES FACIL!

ES RAPIDO!

SALVA VIDAS!

**CONTROLA TU PRESION
ANUALMENTE**

HIPERTENSION ARTERIAL

La hipertensión es un trastorno médico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, oculares, cerebrales, renales y otras.



INFARTO



ACV



CEGUERA



DIALISIS

Esta importante enfermedad afecta a casi 4 de cada 10 Argentinos adultos



140/90

HIPERTENSION ARTERIAL



Las dos formas de hacer el diagnóstico es a través de controles en el consultorio con tu médico de confianza o con la utilización de aparatos diseñados para tal fin

COMO PREVENIRLA?

- ✓ *Elegir qué y cuánto comer*
- ✓ *Tener un peso adecuado*
- ✓ *Dejar de Fumar*
- ✓ *Realizar 150 minutos semanales de ejercicio*

El **TRATAMIENTO** se basa en el **cambio de los hábitos no saludables** (dejar de fumar, elegir una alimentación saludable, iniciar ejercicio aeróbico al menos 150 minutos semanales, eliminar el consumo excesivo de sodio en la dieta, mantener un peso adecuado, entre otras medidas) y el uso de **fármacos** para el descenso de los valores de presión arterial.

En Argentina solo 1 de cada 4 hipertensos esta diagnosticado, tratado y adecuadamente controlado