

# Prevení la hipertensión arterial Cuidate Es hoy



Todo el Uruguay  
comprometido para una  
población con menos  
enfermedades no  
transmisibles.



PRESIDENCIA  
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Ministerio  
de SALUD

#venceralasENT



Por más información:  
[www.msp.gub.uy](http://www.msp.gub.uy)

## ¿Qué son las enfermedades no transmisibles? (ENT)

Son aquellas que se producen por hábitos de vida y factores sociales, ambientales, genéticos y fisiológicos, y no por contagio.

Son la mayor causa de muerte en el mundo.

La mayoría está provocada por 4 enfermedades: cardiovasculares, cáncer, diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas (EPOC y asma). Para prevenirlas es necesario un compromiso saludable de toda la sociedad.

## La hipertensión arterial (HA)

Es un trastorno en el que la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos (tensión arterial) es persistentemente alta. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear la sangre. Está elevada cuando la máxima (presión arterial sistólica) es mayor a 140 mmHg y la mínima (diastólica) es mayor a 90 mmHg.

Si no se controla, la HA puede provocar infarto de miocardio, ataque cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y alteraciones visuales.

Algunos de sus síntomas son: dolor de cabeza, vértigos, dolor torácico, palpitaciones y hemorragia nasal.

Sin embargo, la mayoría de los hipertensos no tienen síntomas. **POR ESO ES IMPORTANTE CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL PARA DETECTAR PRECOZMENTE LA ENFERMEDAD.**

## ¿Cuáles son los factores que la provocan?

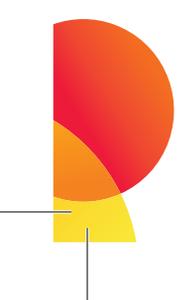
Ingerir alimentos con exceso de sal y grasas.  
Comer pocas frutas y verduras.

Tomar alcohol en exceso. Fumar.  
No tener actividad física (sedentarismo).  
No controlar adecuadamente el estrés.

## ¿Cómo podés prevenirla?

- Elegí una alimentación saludable: no consumas más de 5g de sal por día, reducí el consumo de grasas, incluí 5 porciones diarias de frutas y verduras.
- Evitá el consumo excesivo de alcohol.
- Realizá actividad física (30 minutos por día).
- Evitá estar mucho tiempo sentado o acostado.

- No fumes.
- Mantené un peso adecuado.
- Tratá de manejar el estrés en forma saludable, con ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.
- Concurrí a los controles médicos periódicos.



Cuidate. Es hoy.