

# ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Se expresa con dos números que miden:

- ▶ El primer número sistólico es la presión máxima relacionada con la contracción del corazón.
- ▶ El segundo número diastólico es la presión cuando “descansa” entre latidos cardíacos.

Se dice que un adulto tiene “**Tensión Arterial Limítrofe**” cuando la presión sistólica está entre 130 y 139 y/o la diastólica entre 85 y 89.

Se dice que un adulto tiene “**HIPERTENSIÓN**” cuando la presión sistólica está en 140 o más y/o la diastólica en 90 o superior.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO CONTROLARLA?

Porque generalmente uno no se da cuenta que tiene presión arterial alta.

La única forma de saberlo es realizando el autocontrol o controlarla regularmente con el médico.

Porque la presión arterial alta aumenta el riesgo de Enfermedad Vascular que predispone a: afecciones cardíacas, infarto, accidente cerebro vascular, insuficiencia cardíaca y/o renal.

**La hipertensión no se cura, no se conoce la causa. Puede no dar síntomas, ¡pero puede ser controlada!**

## ¿QUIÉNES TIENE MAYOR RIESGO?

- ▶ Los que tienen antecedentes familiares de hipertensión arterial.
- ▶ Los mayores de 35 años.
- ▶ Las personas con exceso de peso.
- ▶ Las personas inactivas físicamente.
- ▶ Las personas que consumen dietas ricas en grasas, sal o alcohol.
- ▶ Las personas que fuman.
- ▶ las personas con diabetes, gota o enfermedades renales.
- ▶ Las mujeres embarazadas, las que toman pastillas anticonceptivas y tienen sobrepeso, las que tuvieron hipertensión durante el embarazo o que tienen una enfermedad renal leve.

## ¿QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?

- ▶ Adelgazar si tien sobrepeso.
- ▶ Consumir alimentos sanos (con pocas grasas saturadas, colesterol sal y azúcares agregados).
- ▶ Limitar el consumo de alcohol.
- ▶ Realizar actividad física.
- ▶ Tomar los medicamentos como el médico le indica.
- ▶ Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



**MEDICINA PREVENTIVA**  
CALIDAD DE VIDA



**OSFATLYF**

OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA  
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos.  
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

**OSFATLyF:** Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - **Tel.: 0800-122-8986** - [www.osfatlyf.org](http://www.osfatlyf.org)