



Como Me Cuido?

Recuerda dependiendo el cuidado que te brindes así será tú recuperación así que cumple estas recomendaciones:

- Consumir una dieta baja en sal (hiposódica) y baja en grasas (hipograsa).
- Tomar el tratamiento indicado por el medico.
 - Si es cada 6 horas tomarlo a las 8am, 2pm, 8pm, 2am.
 - Si es cada 8 horas tomarlo a las 6am, 2pm, 10pm.
- Si es cada 12 horas tomarlo a las 8am, 8pm.
- Asistir a los controles indicados por el medico.
- Caminar por lo menos una hora diaria.
- Realizar ejercicios, aeróbicos sin excederse.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- No realizar actividades que demanden mucho esfuerzo físico

*Te guiamos
por el camino
de la prevención*



PREVIMEDISALUD^{URS}

www.previmedisalud.com



E.P.S.-S AMBUQ E.S.S.

¡Prevenir prolonga la vida!

VIGILADO Supersalud 
LINEA GRATUITA NACIONAL 018 000 910385



PREVIMEDISALUD^{URS}



**CUÁL ES
TU CIFRA?**
CUÍDATE DEL ENEMIGO SILENCIOSO



Quando tengo la Presion Alta?

La presión arterial elevada se define como una presión sistólica en reposo superior o igual a 140 mm/hg, una presión diastólica en reposo superior o igual a 90 mm/hg, o la combinación de ambas.

En la hipertensión, generalmente, tanto la presión sistólica como la diastólica son elevadas.

Cuales son sus Signos y Sintomas?

- Dolor de cabeza
- Nauseas
- Vomito
- Vision borrosa
- Dificultad para respirar

Existen factores de riesgo?

- Obesidad
- Edad
- Raza
- Estrés
- Embarazo
- Consumo excesivo de alcohol y sal
- Enfermedades renales y hormonales
- Ingesta de fármacos no medicados
- Hábitos de vida sedentaria

Que pasa si no Me Cuido?

Cuando la presión arterial elevada no se trata, aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiaca (como insuficiencia cardiaca o infarto agudo del miocardio), una insuficiencia renal y un ictus a una temprana edad.

La Hipertensión Tiene Cura?

La hipertensión arterial no tiene curación, pero el tratamiento previene las complicaciones. Antes de prescribir la administración de fármacos, es recomendable aplicar medidas alternativas.

En caso de sobrepeso y presión arterial elevada, se aconseja reducir el peso hasta su nivel ideal. Así mismo son importantes los cambios en la dieta en personas con diabetes, que son obesas o que tienen valores de colesterol altos. Si se reduce el consumo de sodio, manteniendo un consumo adecuado de calcio, magnesio y potasio, y se reduce el consumo diario de alcohol, puede que no sea necesario el tratamiento farmacológico.

CUÍDATE
DEL ENEMIGO SILENCIOSO