

Mayo 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La hipertensión arterial es la elevación de la presión arterial de forma sostenida. El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo (esto es lo que se conoce como presión arterial). La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón, y la mínima con cada relajación.

¿Qué daños produce en mi cuerpo?

- Alteraciones del corazón y su musculatura
- Trastornos del sistema nervioso
- Daño renal
- Alteraciones de la visión
- Impotencia en hombres

Si a la hipertensión le sumamos hábitos no saludables como el tabaquismo, el consumo de alcohol o el sedentarismo, y otras enfermedades como la diabetes y la obesidad, multiplicamos las posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular (como un derrame cerebral).

¿Luchamos contra la hipertensión?

El primer paso es la prevención:

- Reduce el consumo de sal
- Eleva el consumo de frutas y verduras
- Evita el consumo de alcohol y tabaco
- Limita la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas, y elige grasas saludables como el aceite de oliva crudo
- Realiza actividad física regularmente

Si ya padeces hipertensión...

- Cumple el tratamiento médico y los consejos anteriores
- Realiza revisiones periódicas
- Reduce y gestiona el estrés



¿Te unes a cuidarnos de corazón?