



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¡Contáctanos ahora!

Av. Independencia No. 701, Gazcue,  
Santo Domingo, República Dominicana  
Teléfono: 809.685.4620  
Fax: 809.682.7758

Carr. Sánchez, esq. General Leger, No. 38,  
Edif. Guerrero Médina,  
Centro Ciudad, San Cristóbal, R. D.  
Teléfono: 809-527-8207

Av. Libertad, esq. Colón, Plaza Brian,  
Local No 4, 1er. Nivel, Higüey, La Altagracia, R. D.  
Teléfono: 809.746.1488

Desde el Interior sin Cargos: 1.809.200.0761  
Website: [www.arsgma.com](http://www.arsgma.com)  
E-mail: [info@arsgma.com](mailto:info@arsgma.com)



**Cuidamos Tu Salud !**



## Qué es la Hipertensión Arterial?

Es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un aumento de la presión sanguínea en las arterias. La hipertensión arterial, se asocia a tasas de morbilidad y mortalidad elevadas, llegando a afectar a millones de personas en el mundo.

## Qué factores de riesgo hacen que usted pueda ser más propenso a padecerla?

- Obesidad
- Consumo elevado de sal
- Alcohol
- Tabaco
- Falta de ejercicio
- El estrés

## Cuáles síntomas produce?

La mayor parte del tiempo no se presenta síntomas y cuando se presentan pueden ser los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Trastornos visuales
- Latidos cardíacos irregulares
- Disnea
- Cambios en el estado de ánimo.

## Cómo podemos prevenirla?

Aunque la hipertensión arterial no puede ser definitivamente curada, existen una serie de hábitos de vida que, unidos a la acción de los medicamentos antihipertensivos, pueden llegar a controlarla de forma sustancial y evitar así sus consecuencias. A continuación le damos una serie de consejos de gran utilidad para la prevención de la hipertensión y su control.

- Todo adulto de más de 40 años debe vigilar periódicamente su tensión arterial.
- Muchos hipertensos han normalizado su tensión arterial al lograr su peso ideal. Evite la obesidad.
- Si su vida es sedentaria y físicamente poco activa, descubra el placer del ejercicio físico regular..
- Disminuya el nivel de sal en la preparación de sus comidas. Evite, además, los alimentos salados.
- Reduzca al mínimo las grasas animales de su dieta y hágala rica en verduras, legumbres, frutas y fibras.
- No fume, y evite los ambientes contaminados por humo de tabaco.
- Modere el consumo de bebidas alcohólicas.
- No ingiera en exceso bebidas excitantes como el café, el té, etc.
- Siga fielmente el tratamiento prescrito por su médico y no lo interrumpa sin su conocimiento. Observe los posibles efectos secundarios atribuibles a los fármacos y coménteselos a su médico.

## Recuerde

Si no controla su tensión arterial, esta puede afectar el funcionamiento de su corazón, cerebro y riñones.