



LA HIPERTENSIÓN NO ES BUENA PARA SU SALUD

La tensión arterial es la tensión que se produce en los vasos sanguíneos cuando la sangre va del corazón al cuerpo y luego vuelve al corazón. La hipertensión, también conocida como **hipertonía**, hace que las paredes de los vasos sanguíneos se modifiquen y con el tiempo sean más duras y menos elásticas. Esto dificulta el trabajo de bombeo del corazón y puede ser grave si no es tratada. Al tener hipertensión, aumenta principalmente el riesgo de accidente cerebrovascular, pero también el de infarto, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y deterioro de la circulación de la sangre en las piernas. Por eso es importante disminuir la tensión arterial a un nivel adecuado.

Usted puede hacer mucho para sentirse mejor y disminuir el riesgo de enfermedad grave

- Deje de fumar si es fumador
- Coma de manera más sana
- Disminuya de peso si resulta necesario
- Muévase - evite los períodos sedentarios prolongados
- Tome menos alcohol
- Trate de sufrir menos estrés

Si necesita asistencia para modificar el estilo de vida, contacte a su Centro de Asistencia Médica (vårdcentral).

CONTROLE LA TENSIÓN ARTERIAL PARA SABER

Muchas de las personas que tienen hipertensión no sienten nada. A veces pueden tener síntomas leves como dolores ligeros de cabeza y cansancio.

Para la amplia mayoría el objetivo es tener la tensión arterial por debajo de 140/90 mm. Hg. La tensión arterial debe ser controlada varias veces antes de poder estar seguro de tener hipertensión.

LA HIPERTENSIÓN DEBE SER TRATADA

– MODIFIQUE SU ESTILO DE VIDA

Si uno tiene un leve aumento de la tensión arterial, puede ser suficiente con cambiar de estilo de vida. El peso corporal afecta la tensión arterial. A muchos le ayuda disminuir de peso. La actividad física regular ha demostrado que disminuye la tensión, incluso sin disminuir de peso al mismo tiempo. Si usted toma mucho alcohol, puede disminuir su ingesta. Con frecuencia eso permite disminuir la tensión arterial. Comer con menos sal también forma parte de los consejos alimenticios para contrarrestar la hipertensión.

MUCHOS NECESITAN MEDICAMENTOS

La gran mayoría de las personas con hipertensión necesitan medicamentos de algún tipo para disminuir la tensión arterial. Todos los medicamentos están hechos para ser tomados diariamente. A veces una dosis, a veces dos dosis por día.

Todos los medicamentos utilizados en la actualidad para disminuir la tensión arterial pueden tener efectos secundarios. La mayoría de ellos no son molestos y pasan después de un tiempo. Pero a veces es necesario cambiar de preparado o disminuir la dosis. Con frecuencia es mejor tomar dos o tres medicamentos diferentes en dosis algo más bajas que un medicamento en dosis elevadas. El médico y usted deciden juntos cuál es el medicamento más adecuado en su caso.

NO INTERRUMPA UN TRATAMIENTO QUE DA RESULTADO

La mayoría de las personas con hipertensión necesitan tratamiento toda la vida. A pesar de que se sienten completamente sanas. Pero usted puede influir sobre sus factores de estilo de vida en la dirección correcta, y si la tensión arterial está bajo control, se puede en ciertos casos intentar disminuir las dosis de medicamentos y, eventualmente, finalizar el tratamiento de la tensión arterial. Pero converse siempre con su médico acerca del cambio de medicación, de manera tal que usted no finalice un tratamiento que le da buen resultado.

ALGUNAS PERSONAS TIENEN MAYOR RIESGO DE VERSE AFECTADAS POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Si usted tiene diabetes, alteraciones del colesterol o los triglicéridos, fuma o pesa demasiado debe controlar su tensión arterial aproximadamente una vez por año. Esto vale también para usted, que toma mucho alcohol. Llame a su Centro de Asistencia Médica (vårdcentral) y le darán un turno para realizar un control.

Para más información acerca de la hipertensión, visite www.1177.se o www.sundkurs.se