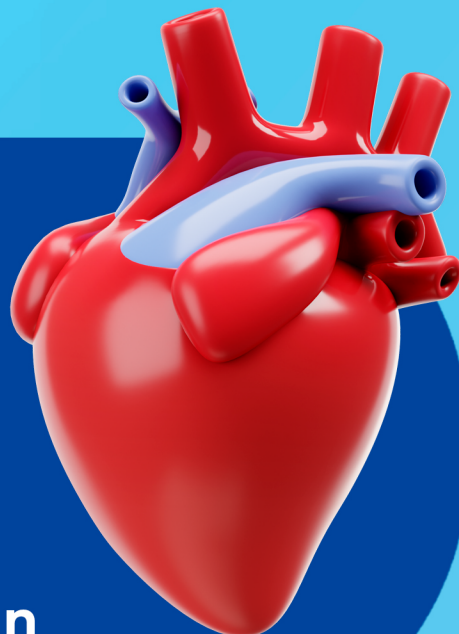


Hipertensión arterial - HTA

Es una enfermedad crónica no transmisible en la cual las paredes de las arterias presentan persistentemente una tensión elevada



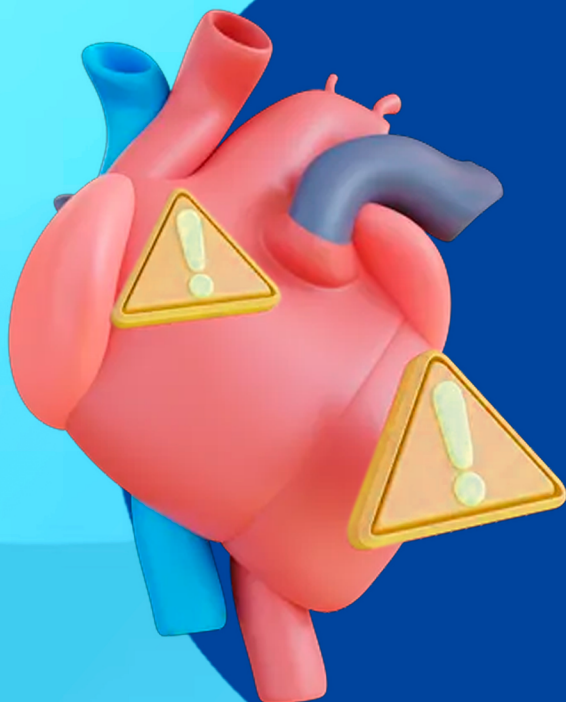
Factores de riesgo:

- Enfermedades como diabetes mellitus
- Sedentarismo
- Consumo de tabaco
- Sobrepeso / obesidad
- Dieta malsana (excesivo consumo de sal, grasas, consumo de alcohol)



¿Cómo prevenir la HTA?

- Aumentar a 5 porciones el consumo de frutas y verduras
- Disminuir el consumo de sal
- Evitar el consumo de alimentos fritos o de paquete
- Realizar actividad física regular (30 minutos diarios)
- Reducir consumo de alcohol
- No consumir tabaco



Factores de riesgo:

- Dolor torácico (angina de pecho)
- Infarto agudo del miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Arritmias cardíacas
- Insuficiencia renal crónica
- Daños arteriales
- Accidente cerebrovascular (ACV)

Clasificación de la hipertensión arterial según el Joint National Committee

Niveles	Sistólica	Diastólica
Óptimo	Menor de 120	Menor de 80
Normal	120-129	80-84
Normal alto	130-139	85-89
Hipertensión grado I	140-159	90-99
Hipertensión grado II	160-179	100-109
Hipertensión grado III	Mayor de 180	Mayor de 110

Escanea



y responde
la encuesta