



El tratamiento de la hipertensión arterial previene el riesgo de accidente cerebrovascular, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal.

El hipertenso puede llevar una vida normal, para ello es necesario seguir las indicaciones del médico.

El farmacéutico es un aliado insustituible de su salud, consúltelo.

Teléfonos Útiles

Hospital "Dr. José María Cullen"
Av. Freyre 2150
Tel.: (0542) 457 3357

Hospital de Niños "Dr. Orlando Alassia"
Mendoza 4151
Tel.: (0542) 456 2224

Su Farmacia:

El compromiso de trabajar por su salud

COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1° circunscripción



Crespo 2837 - Tel.: 0542-410 1000 (3000) Santa Fe
cfsafe@safink.com www.colfarsfe.com.ar

Consejos Para Hipertensos

Consejos de su farmacéutico



COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1° circunscripción



Consejos para Hipertensos

Su farmacéutico le aconseja

El ejercicio debe ser tipo aeróbico o dinámico (caminar, correr, nadar, etc) y debe realizarse en forma regular y progresiva.



Programa de actividad física

Semana	Pre-calentamiento (caminar normalmente)	Ejercicio (caminar rápidamente)	Recuperación (caminar normalmente)	Total
1	5 min	5 min	5 min	15 min
4	5 min	10 min	5 min	20 min
8	5 min	20 min	5 min	30 min
12	5 min	30 min	5 min	40 min

Se sugiere que la actividad física sea realizada cinco veces por semana. De esta forma, el ejercicio no es peligroso, pero igual es conveniente que antes de comenzar un plan de actividad física, consulte con su médico.



El objetivo del tratamiento del paciente hipertenso, con medicamentos, es disminuir la presión arterial, para prevenir las complicaciones que ésta provoca.

Si usted es fumador y deja de fumar, el riesgo de presentar enfermedades cardíacas se reducirá en pocos meses y, al cabo de pocos años será equivalente al de los no fumadores. Si usted no puede lograrlo solo, pida ayuda. Existen nuevos y efectivos tratamientos para dejar de fumar. ¡vale la pena intentarlo!



El exceso de peso contribuye, desde la infancia, al desarrollo de hipertensión arterial. Una reducción moderada del peso corporal ayuda a controlar la presión arterial y a otros factores de riesgo como la diabetes y el colesterol elevado. Consulte con su médico o su nutricionista cuál debe ser su peso más adecuado.

Con el alcohol, todo es cuestión de medida... Pequeñas cantidades (una o dos copas de vino diarias) tendrían un efecto beneficioso, pero el exceso de alcohol puede provocar hipertensión arterial, daño al músculo cardíaco, aumento de los triglicéridos, arritmia y mayor riesgo de muerte súbita.



Recuerde que, cambiar los hábitos alimentarios es parte de su tratamiento y para su familia es una forma de prevención.

Evite los alimentos con gran contenido de sodio. Prepare las comidas sin sal y luego agréguele pequeñas cantidades para darle sabor. Puede utilizar sal con bajo contenido de sodio.



Sal e Hipertensión

Alimentos no indicados

- Sal común de mesa
- Fiambres y embutidos
- Quesos de pasta dura (de rallar, gruyere)
- Enlatados
- Caldos en cubo o sopas

Alimentos limitados

- Pan
- Mermeladas
- Carnes rojas
- Queso blando
- Galletitas dulces

Alimentos permitidos

- Frutas frescas
- Verduras frescas
- Lácteos (leche y yogures)
- Pastas
- Carnes blancas
- Galletitas sin sal

La hipertensión es "un enemigo silencioso" porque generalmente no provoca síntomas.

Si tiene la presión arterial alta, siga las instrucciones del médico, tanto en lo referente a la dieta como a los cambios necesarios en la vida.