

La hipertensión arterial ocurre cuando hay un aumento de la presión con el riesgo de afectar el cerebro, el corazón y los riñones.

Recomendaciones generales:

- Evitar el consumo de alcohol.
- Evitar fumar.
- Revisar la presión arterial.
- Revisar los niveles de colesterol.
- Ingresar al programa de hipertensos de la EPS.

Ejercicio:

- Realizar ejercicio como: caminar, nadar, pasear, mínimo 3 veces por semana durante 30 minutos de acuerdo con las capacidades
- Si tiene sobrepeso realizar actividad física de 60 a 90 minutos al día.

Alimentación:

- Incluir en la dieta lácteos bajos en grasa como yogurt y leche.
- Preferiblemente consumir carnes bajas en grasa.
- Evitar carnes grasosas como el chicharrón o morrillo.
- Disminuir el consumo de sal.
- Comer preferiblemente alimentos al vapor.
- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras verdes.
- Distribuir la alimentación en 5 porciones diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, cena y merienda.
- Usar preferiblemente en las preparaciones aceite de oliva, canola o girasol.

Consultar la IPS básica en caso de:

- Dolor o presión en el pecho.
- Náuseas, vómito o mareo.
- Visión borrosa o con luces.
- Resequedad en la boca.
- Zumbidos en los oídos.
- Hinchazón en las piernas.
- Sangrado por la nariz.
- Mareo al levantarse.
- Dolor de cabeza intenso.
- Orina en poca cantidad.

Tener en cuenta en caso de requerir medicamentos:

- Tomar el medicamento prescrito por el médico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No automedicarse ni reemplazar los medicamentos por fórmulas caseras.

