

Que suplementación deben de consumir en la alimentación

Hay algunos suplementos que pueden ayudar a mantener la presión arterial en el rango óptimo, incluidos **el magnesio y el potasio**.

- **El magnesio** es un mineral esencial que puede ayudar a dilatar los vasos sanguíneos y así disminuir la presión arterial.
- **El potasio**, por otro lado, puede ayudar a regular la presión arterial, ya que ayuda a controlar la cantidad de sodio en el cuerpo.

5 Reglas de oro para una dieta para hipertensión

- La dieta debe estar basada en productos frescos, principalmente vegetales: frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Los hidratos de carbono como cereales, pan, pasta y arroz deberán ser, preferiblemente, integrales.
- Se debe tomar, preferentemente, pescado y carne de ave en lugar de carne roja.
- El aceite de oliva debe ser la grasa principal en la dieta, frente a otras grasas menos saludables.
- Preferiremos siempre los guisos y los alimentos preparados al vapor, al horno o a la plancha, en lugar de las frituras.



Hipertensión



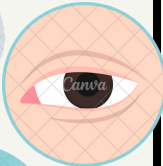
Definición

Es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre.



Síntomas

- Sangrados nasales
- Dolor intenso de cabeza.
- Dolor en el pecho.
- Mareos.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Visión borrosa o cambios en la visión.
- Ansiedad.



Factores de riesgo

- Edad.
- Antecedentes familiares.
- Obesidad o sobrepeso.
- Falta de ejercicio.
- Consumo de tabaco o vapeo.
- Demasiada sal.
- Niveles bajos de potasio.
- Estrés.
- Embarazo
- Ciertas afecciones crónicas.
- Excesivo de alcohol



Rangos de presión arterial

Categoría	Sistólica mmHg.	Diastólica mmHg.
Óptima	< 120	< 80
Presión arterial normal	120 a 129	80 a 84
Presión arterial fronteriza*	130 a 139	85 a 89
Hipertensión 1	140 a 159	90 a 99
Hipertensión 2	160 a 179	100 a 109
Hipertensión 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensión sistólica aislada	≥ 140	< 90

¿Qué tipo de actividad física realizar y cuanto tiempo realizar?

Los ejercicios aeróbicos (caminata rápida, trote o andar en bicicleta) durante 30 -60 min, tres veces a cinco veces a la semana, tienen un efecto modesto en reducir sus niveles de presión arterial



Recomendaciones sobre el consumo de sal

Ustedes debe procurar no consumir sal en niveles de 6g/día (equivalentes a 2.4g/d de sodio dietario). Esto ha demostrado reducir su presión arterial



Alimentos evitar

- Sopas en sobre y cubitos de caldo.
- Pan.
- Embutidos: Salchicha, chorizo, salami, carnes rojas, carnes frías.
- Mayonesa, manteca, margarina, mostaza.
- Galletas, papas fritas, cacahuates con sal.
- Mariscos, bacalao.
- Cereales tipos flakes.
- Conservas y enlatados (incluso los vegetales).
- Pepinillos y similares.
- Tomate concentrado (de caja, lata o frasco).
- Quesos.
- Refresco.
- Aceitunas.
- Bebidas alcohólicas.
- Dulces.
- Café.
- Pastel.
- Chocolate.
- Verduras y hortalizas precocinadas o congeladas

