



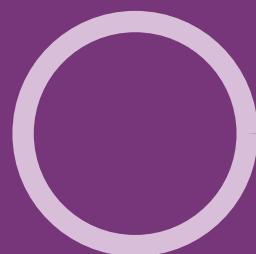
OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Hipertensión arterial: prevención

Qué es, quién tiene más riesgo y
qué podés hacer para cuidar tu corazón.



PARA EMPEZAR

Qué es la presión arterial

Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias. La presión arterial es la fuerza que esa sangre ejerce contra las paredes arteriales, y se mide con dos números:

- **Presión sistólica** (el número de arriba): la presión cuando el corazón late.
- **Presión diastólica** (el número de abajo): la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

Por ejemplo, una lectura de “120/80” significa una sistólica de 120 y una diastólica de 80.

La hipertensión suele no dar síntomas. La única forma de saber si la tenés es midiéndola —por eso conviene tomarla en cada consulta médica, aunque te sientas perfectamente bien.

DIAGNÓSTICO

Cómo se clasifica

El diagnóstico no se hace con una sola medición: tu médico/a va a tomar dos o más lecturas, en consultas separadas, antes de confirmarlo.

Categoría	Sistólica		Diastólica
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 a 129	y	Menos de 80
Hipertensión grado 1	130 a 139	o	80 a 89
Hipertensión grado 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva*	Más de 180	y	Más de 120

*Una presión por encima de estos valores requiere atención médica inmediata.

FACTORES DE RIESGO

Quién tiene más probabilidad

Se pueden modificar

- Alimentación con mucho sodio (sal) y poco potasio.
- Sedentarismo.
- Consumo elevado de alcohol.
- Tabaquismo.
- Estrés sostenido y mala calidad de sueño.
- Sobrepeso y obesidad.

No se pueden modificar

- Edad: el riesgo aumenta con los años.

- Antecedentes familiares: la hipertensión suele ser hereditaria.
- Otras condiciones de salud, como diabetes, enfermedad renal crónica, síndrome metabólico, apnea del sueño o problemas de tiroides.

Algunos medicamentos también pueden elevarla

Vale la pena que tu médico/a conozca todo lo que tomás habitualmente, incluyendo antidepresivos, descongestivos nasales, anticonceptivos hormonales y antiinflamatorios no esteroides (AINEs) como el ibuprofeno —en algunas personas, estos fármacos pueden influir en la presión arterial.

PREVENCIÓN

Qué podés hacer

- **Reducir el sodio:** cocinar con menos sal y limitar los productos envasados o ultraprocesados, que suelen tener mucho sodio agregado.
- **Sumar potasio:** frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- **Actividad física regular:** ayuda a bajar la presión y a mantener un peso saludable.
- **Moderar el alcohol:** el consumo elevado eleva la presión arterial.
- **No fumar:** el tabaco eleva la presión y el riesgo cardiovascular en conjunto.
- **Dormir lo suficiente** y cuidar la calidad del sueño.
- **Manejar el estrés:** actividad física, música, meditación o lo que te ayude a bajar un cambio.

Si ya tenés diagnóstico de hipertensión, estas mismas pautas siguen siendo la base del tratamiento, junto con los controles periódicos y, si tu médico/a lo indica, la medicación correspondiente.

PARA NO PERDER DE VISTA

Checklist

- Me tomé la presión arterial en mi último control médico.
- Le conté a mi médico/a mis antecedentes familiares de hipertensión.
- Reviso el sodio en las etiquetas de lo que compro.
- Hago actividad física de forma regular.
- Le conté a mi médico/a todos los medicamentos que tomo habitualmente, incluidos los anticonceptivos.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

Tomate la presión en cada consulta, aunque te sientas bien.