

# CONTROLA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



**17 de Mayo-Día Mundial de la Hipertensión  
Arterial**



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA  
Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y  
Universidad Saludable



# LO QUE ~~NO~~ HAY QUE HACER



**FUMAR**

**UTILIZAR SAL EN EXCESO**



**CONSUMO HABITUAL DE ULTRAPROCESADOS Y AZÚCARES SIMPLES**



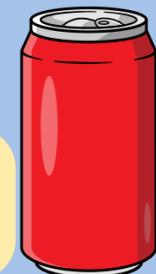
**SEDENTARISMO**



**BEBER ALCOHOL DIARIAMENTE**



**CONSUMIR BEBIDAS EXCITANTES Y AZUCARADAS**



# LO QUE SÍ HAY QUE HACER

## EJERCICIO AERÓBICO

MÍNIMO 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA AL DÍA (ENTRE EL 60 Y 75% DE TU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA).

## EJERCICIO DE FUERZA

SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE UN ESPECIALISTA, LOS EJERCICIOS DE FUERZA TAMBIÉN PREVIENEN LA HIPERTENSIÓN.

## APRENDE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN

EL ESTRÉS ES PERJUDICIAL.  
SABER CONTROLARLO AYUDARÁ A PREVENIR.  
BUSCA MÍNIMO 30 MINUTOS AL DÍA PARA REALIZAR EJERCICIOS RESPIRATORIOS.



## ALIMENTACIÓN

1,5 LITROS DE AGUA AL DÍA COMO MÍNIMO.  
REDUCIR EL CONSUMO DE CAFÉ Y BEBIDAS ENERGÉTICAS Y/O AZUCARADAS.  
CONSUMIR CACAO PURO MODERADAMENTE.  
AJO, REMOLACHA, ACEITE DE OLIVA Y NUECES DIARIAMENTE.

LEGUMBRES MÍNIMO 3 VECES EN SEMANA. TAMBIÉN EN VERANO.

LOS CEREALES CONSUMIRLOS EN SU VERSIÓN INTEGRAL.

USAR ESPECIAS EN LA COCINA: CILANTRO, CANELA, ORÉGANO, PEREJIL, CÚRCUMA, ROMERO, TOMILLO, ETC.

3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS. EL PLÁTANO, LA SANDÍA Y EL AGUACATE SON MUY RECOMENDABLES.

2 RACIONES DIARIAS DE VERDURAS.  
COCINAR MÁS A MENUDO EN CASA Y CON ALIMENTOS NATURALES.

BUSCAR LOS SABORES NATURALES Y EVITAR AÑADIR SALSAS Y CONDIMENTOS PROCESADOS.

PARA CALCULAR TU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA DE FORMA GENÉRICA USA LA SIGUIENTE FÓRMULA:  $220 - \text{EDAD}$ .

# CONOCE TUS DATOS

## Índice de Masa Corporal (IMC)

ES RECOMENDABLE MANTENERSE EN UN PESO SALUDABLE.  
PARA CALCULAR EL IMC LA FÓRMULA GENÉRICA ES  
 $\text{PESO/ALTURA}^2$



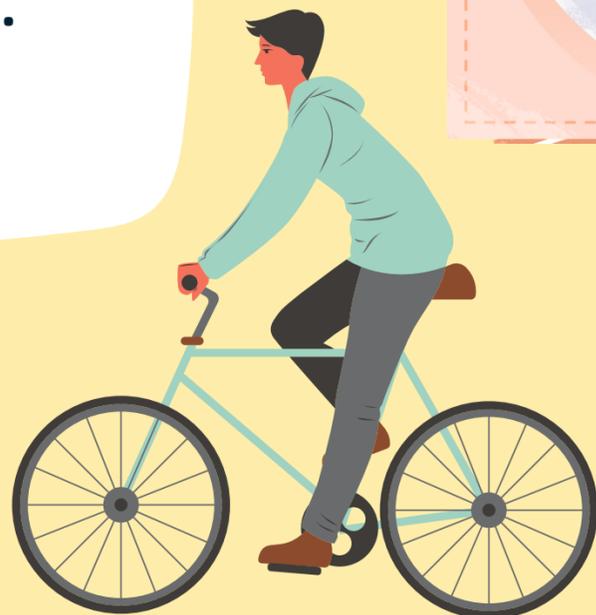
## Parámetros de Tensión Arterial

					
	<b>NORMAL</b>	<b>ALTA</b>	<b>HIPERTENSIÓN GRADO 1 (HTA1)</b>	<b>HIPERTENSIÓN GRADO 2 (HTA2)</b>	<b>CRISIS HIPERTENSIVA</b>
<b>SISTÓLICA (mmHg)</b>	MENOS DE 120	120-129	130-139	140 O MÁS	MAYOR DE 180
	Y	Y	O	O	Y/O
<b>DIASTÓLICA (mmHg)</b>	MENOS DE 80	MENOS DE 80	80-89	90 O MÁS	MAYOR DE 120

# EJEMPLO DE DÍA SALUDABLE PARA TU CORAZÓN

## EJERCICIO

SALIR CON LA BICI O A  
PASEAR BAJO EL SOL.  
PARARSE 30 MINUTOS  
MIRANDO AL MAR Y  
RESPIRANDO  
PROFUNDAMENTE.



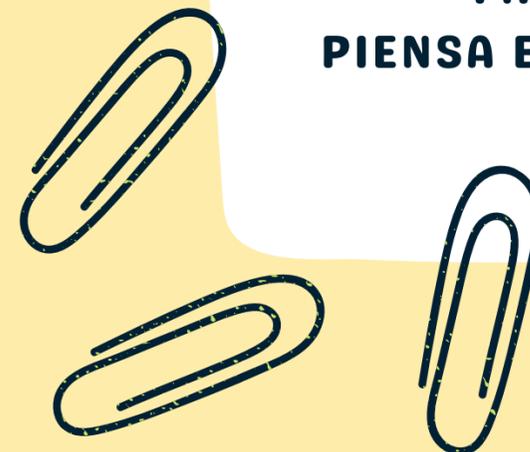
## RECETA SALUDABLE

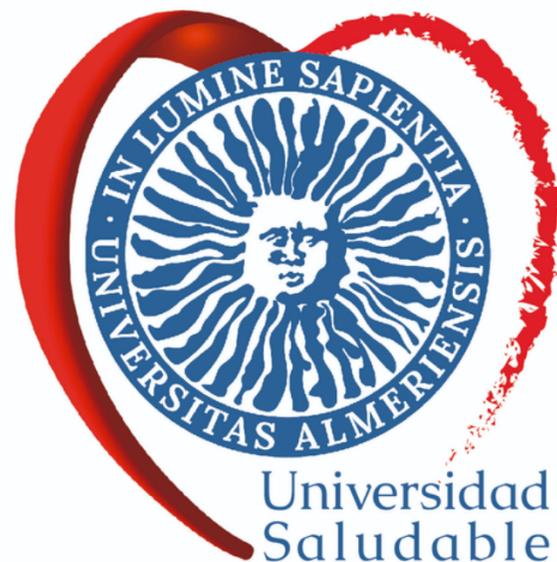
ENSALADA DE  
LEGUMBRES, AGUACATE,  
HUEVO COCIDO, MAÍZ,  
MANZANA, BRÓCOLI,  
SEMILLAS, ACEITE DE  
OLIVA Y PEREJIL.



## ACTITUD

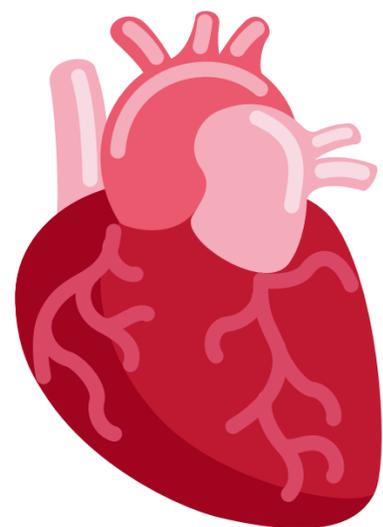
DORMIR MÍNIMO 7H/DÍA.  
EVITAR EL EXCESO DE  
PANTALLAS.  
DISFRUTA DE UN RATO  
CON LOS AMIGOS/AS Y  
FAMILIA.  
PIENSA EN POSITIVO.  
RÍE.





# ¿Quieres saber más?

**Hipertensión-Fundación Española del Corazón**



**Esta presentación contiene recomendaciones generales.  
Si presenta hipertensión u otra patología, aconsejamos  
que siga las recomendaciones de un especialista.**

