

10 Mitos y realidades sobre la hipertensión

**Me siento bien.
¿Cómo puedo tener**



La hipertensión, o presión arterial alta, se conoce como el asesino silencioso porque no presenta síntomas.

Aunque no presente síntomas, la hipertensión daña los vasos sanguíneos, el corazón, los riñones y otros órganos.

La hipertensión no es un problema grave.



La hipertensión es la principal causa de muerte en el mundo. Si no se trata, puede causar derrames cerebrales, infartos, insuficiencia renal, demencia y muchos otros problemas de salud graves.

Soy joven. No puedo tener hipertensión.



La hipertensión puede desarrollarse a cualquier edad. El riesgo de hipertensión aumenta con la edad. Hoy en día, cada vez hay más jóvenes hipertensos, por lo que deben ser evaluados.

La hipertensión es hereditaria en mi familia. No puedo hacer nada para prevenirla.



Si sus padres o familiares cercanos padecen de hipertensión, usted también puede desarrollarla.

Puedes ayudar a prevenir la hipertensión llevando un estilo de vida saludable.

Tengo hipertensión pero no me gusta tomar medicamentos porque tienen efectos secundarios.



La hipertensión descontrolada es más peligroso que los efectos secundarios causados por los medicamentos. Hay muchos medicamentos efectivos y seguros para controlar la hipertensión.

Si un medicamento provoca efectos secundarios, el médico puede cambiar la receta por otra diferente.

Mi presión está bien si es menor que mi edad mas +100



La presión arterial ideal es menor que 120/80 mmHg, y la presión arterial alta es igual o superior a 140/90 mmHg, independientemente de su edad.

Mientras más bajo sea su presión arterial, menor será su riesgo de infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.

El estilo de vida cura la hipertensión.



El manejo del estilo de vida es importante y puede ayudar a prevenir o controlar la hipertensión.

Sin embargo, el manejo del estilo de vida debe complementar el tratamiento con medicación, NO sustituirlo.

Si mi presión arterial es menor que 140/90 mmHg, puedo dejar de tomar la medicación.



NO deje de tomarse la medicación por su propia cuenta.

Consulte siempre a su médico.

Tendrá que tomar un medicamento todos los días durante el resto de su vida. La medicación puede controlar la presión arterial, pero si deja de tomar la medicación es probable que la presión vuelva a subir.

No necesito tomarme la presión arterial con regularidad



Es muy importante tomarse la presión arterial con regularidad, especialmente si le han diagnosticado hipertensión en el pasado.

Anote las medidas de su presión arterial para asegurarse de que está en menos de 140/90 mm Hg.

No uso sal de mesa, por eso no puedo tener hipertensión.



Puede que no añada sal adicional a los alimentos que cocine, pero los alimentos ya contienen sodio.

El consumo de sal aumenta la presión arterial, sea cual sea su origen. Los alimentos procesados y envasados, como los encurtidos contienen mucha sal.