

MITOS SOBRE LA ENFERMEDAD

mito

“LO MÍO ES PRESIÓN NERVIOSA”

Los “nervios” pueden elevar la presión arterial momentáneamente, pero no causan hipertensión. Es conveniente controlarse con frecuencia para saber fehacientemente el nivel de presión arterial que uno tiene.

mito

“PARA CUIDAR EL CORAZÓN, HAY QUE TOMAR AGUA BAJA EN SODIO”

Esta creencia no se enmarca en ninguna evidencia científica. La Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial acaba de publicar un documento que remarca que el aporte de sodio proveniente del agua, dentro de una alimentación variada, es porcentualmente poco relevante. Todas las aguas disponibles (de red, de pozo o embotellada) son la opción más saludable para hidratarse.

mito

“SÉ QUE TENGO LA PRESIÓN ALTA PORQUE ME DUELE LA CABEZA”

En la mayoría de los casos, no presenta síntomas. El dolor de cabeza puede ser ocasionado por múltiples causas. Para constatar si se tiene la presión elevada, hay que controlarse la presión.

mito

“NO PUEDO TOMAR CAFÉ PORQUE SOY HIPERTENSO”

No está demostrado que el consumo de café ocasione hipertensión arterial, aunque sí sube la presión momentáneamente. Guías internacionales dicen que quienes quieran beber café, pueden consumir hasta 3 tazas diarias.

MAYO

MES DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Queremos ayudarte a vivir mejor y el Día Mundial de la Hipertensión es una oportunidad para recordar consejos concretos para alcanzar un estilo de vida más saludable. Ante cualquier duda, siempre consultá con tu médico.



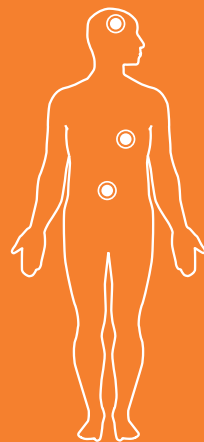
BA

GOB.
DANIEL
SCIOLI

Con la colaboración de Aguas Danone de Argentina.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Esta enfermedad puede estar lastimando seriamente tus arterias y órganos como el corazón, cerebro y riñón. La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de infarto, accidente cerebrovascular y otras complicaciones.



Principales factores de riesgo



Exceso de sodio en la dieta



Antecedentes familiares de hipertensión



Sobrepeso u obesidad



Ingesta excesiva de alcohol



Sedentarismo

No esperes que la enfermedad avance

Controlá tu presión arterial al menos una vez a año. Medirse la presión es rápido, indoloro y económico. Aprovechá la consulta con el profesional o andá a la farmacia de tu barrio.



HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Mejorá tu alimentación, reduciendo el consumo de sodio, y llevá una vida más activa

✓ RECOMENDABLE
✗ CON MODERACIÓN



✓ Panificados sin sal, sémolas, pasta y arroz

✗ Pan, tapas de tarta, empanadas, harinas leudantes, etc.

✓ Frutas fresca y congeladas

✗ Fiambres (jamón cocido, y crudo, salame, bondiola.)

✓ Agua potable, mineral o mineralizada

✗ Caldos en cubo, sopas instantáneas y polvos para saborizar

✓ Hortalizas frescas (lechuga, tomate, papas, espárragos, nabo)

✗ Embutidos (salchichas, chorizo, salami)

✓ Mermeladas, aceite de oliva

✗ Quesos y manteca y margarinas

✓ Caminá 20-30 minutos todos los días

✓ Bailá, corré, nadá dos veces por semana

✓ Elegí siempre las escaleras en lugar del ascensor

✓ Aprovechá los fines de semana para dar un paseo

✓ Salí en auto sólo si es necesario

Algunos consejos



Tomá un vaso de agua más que lo que estás habituado (potable, mineral o mineralizada)



Sacá el salero y pan de la mesa



Enjuagá los alimentos enlatados para retirar el sodio



Aprender a leer las etiquetas de los productos ayuda a tomar mejores decisiones nutricionales y alimentarse mejor