

Como prevenir y cuidarnos

- Bajar de peso, caminar y hacer ejercicio



- Comer más verduras y frutas.
Evitar las grasas
la sal y el alcohol



- No fumar

- Chequear la presión frecuentemente.
Con la promotora de tu
comunidad.

O en el puesto de salud



- Si le recetan algún medicamento tomarlo
como se le indique.



Recuerde

La presión alta
se puede prevenir
y una vez diagnosticada se puede controlar



Informándote
Bajando de peso
Alimentación sana
Comer con poca sal
Evitar el licor y el tabaco
Haciendo ejercicio

Midiendo la presión de vez en cuando
a partir de los 15 años.

Acudir al centro de salud para su atención
y registro en programa de personas crónicas
Tomar la medicación indicada

Integrarse a un grupo de personas con problemas
de hipertensión para compartir y aprender juntas.

Realizado por: Colectivo de Mujeres de Matagalpa,
Nicaragua, 2018
Semáforos Parque Morazán 2 c al sur y 2 ½ al este.
www.cmmmatagalpa.org.net.
Facebook: Colectivo de Mujeres de Matagalpa.
Teléfono: 2772-2458 y celular: 57982844 claro y 75519436
movistar
Financiado por: Entrepueblos /Fons Menorqui



Presión alta, Hipertensión



Cómo prevenirla
y cuidarme

Historia

Mi nombre es Noelia. Me acuerdo que tenía unos 28 años y estaba pasada de peso. Mi mamá era hipertensa y mi hermana le tomaba la presión arterial en la casa. Un día yo por curiosidad le dije: "Tomámela a mi a ver como salgo" y me acosté para ser atendida.

Me llevé una gran sorpresa cuando mi hermana me dijo "tenés la presión alta". Me puse triste y no sabía qué significaba para mí. Nunca me imaginé que tenía el mismo problema de salud que mi mamá.

Ahora que tengo 52 años sigo conviviendo con este problema de salud, pero me he informado, busqué atención con el personal de salud y sigo las recomendaciones. Me cuido mucho para que mi presión se mantenga en los límites normales y no afecte mi organismo y mi vida cotidiana.

Después del primer susto, todas en la casa hemos cambiado nuestra forma de estar en la vida y nos cuidamos más.



¿Quieres saber más cómo detectar, prevenir y cuidarse con hipertensión? Seguí leyendo este folleto.

¿Qué es la hipertensión?

También conocida como presión arterial alta. El corazón es como una bomba que riega la sangre por todo el cuerpo a través de unos tubos, las arterias.



Cuando hay mucha presión y no se hace nada puede hacer daño a la salud. Se le llama a esta enfermedad asesina silenciosa.

Las cifras de presión arterial

Normal cifras menores de 120/80,

Cuidado cifras mayores de 120/80

Hipertensa o presión alta cuando en tres ocasiones tiene más de 140/90

Para medir la presión

La persona debe descansar 5 ó 10 minutos.

Hacer más de 30 minutos que haya comido.

Estar tranquila.

Sentada.

Relajada y en silencio.

Brazo izquierdo extendido sin ropa que apriete.



Todas las personas deberíamos tomarnos la presión de vez en cuando a partir de los 15 años.

Sobretudo las que tienen los siguientes riesgos:

- Tener un familiar con presión alta
- Tener sobrepeso
- No hace ningún ejercicio
- Comer con mucha sal o grasa
- Tener diabetes
- Tomar licor, fumar
- Más de 40 años

¿Cómo me doy cuenta?

Puede no dar ninguna señal.

Te puedes sentir bien y tener la presión alta

Puede dar:

- Dolor de cabeza
- Dolor y opresión pecho
- Sangrado de nariz
- Mareos, silbidos en oídos
- Cansancio
- Palpitaciones en el corazón
- Visión borrosa



Problemas graves si no se controla



- Daños
 - en el corazón.
 - en la vista
 - en el riñón
 - en el cerebro
- Dejando inválida a la persona o provocar la muerte