



DEFINICIÓN

- La hipertensión se define cuando las tomas en las medidas de presión son mayores a **140/90 mmHg**
- La hipertensión casi duplica el riesgo de infarto al corazón, accidente vascular cerebral e insuficiencia cardíaca, en particular para individuos mayores de 65 años de edad.

HIPERTENSIÓN



Recomendaciones nutricionales

- Consumo de frutas, verduras y lácteos bajos en grasa
- Consumo de ácidos grasos omega-3, como la sardina, caballa, salmón varias veces a la semana, el atún debe usarse con menor frecuencia por su contenido de mercurio puede elevar la presión.
- Quitar el salero de la mesa y probar la comida antes de ponerle sal.
- Algunas grasas saturadas pueden sustituirse por aceites de oliva, soya y canola durante la preparación de los alimentos. Los pistaches, semillas de girasol, semillas de sésamo y germen de trigo son fuentes adecuadas de fitoesteroles; consumir con frecuencia.
- Aumentar las fuentes de alimentos que contienen ácido fólico, vitamina B12 y B6 para mejorar la salud cardiovascular en general. (salmón, sardina, semillas de girasol, frutos secos, queso fresco, carne, huevo.



SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza frecuente
- Visión alterada
- Disnea (falta de aire)
- Epistaxis (sangrado de la nariz)
- Dolor torácico
- Mareo
- Falta de memoria
- Ronquidos
- Apnea durante el sueño
- Molestia gastrointestinal

