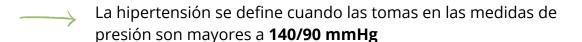


## **DEFINICIÓN**



## **SÍNTOMAS**



Visión alterada

La hipertensión casi duplica el riesgo de infarto al corazón, accidente vascular cerebral e insuficiencia cardiaca, en particular para individuos mayores de <u>65 años de edad</u>.

- Disnea (falta de aire)
- Epistaxis (sangrado de la nariz)

Dolor de cabeza frecuente

- Dolor torácico
- Mareo
- 🦲 Falta de memoria
- Ronquidos
- Apnea durante el sueño
- Molestia gastrointestinal





## **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.