

Se considera que hay hipertensión arterial (HTA) cuando se superan las cifras 140/90 mmHg

La hipertensión arterial se clasifica en:

- **Esencial, primaria o idiopática:**
 - Que puede ser ocasionada por
 - factor genético, ingestión de sal,
 - sobrepeso u obesidad, profesión.
- **Secundaria:**
 - A otras enfermedades de
 - origen renal, suprarrenal o
 - neurológico.

Medidas generales

En principio, **toda hipertensión arterial mantenida debe tratarse**. Si éste es su caso, **siga las indicaciones de su médico**, recuerde cumplir su tratamiento y no se automedique

Reducir el consumo de sodio:

- Cocinar con poca sal y condimentos/aditivos
- Eliminar el salero de la mesa
- Eliminar elementos precocinados

Actividad física. Más de 45 minutos es ideal para un mayor efecto antihipertensivo

En caso de sobrepeso u obesidad, una reducción de peso con una dieta hipocalórica e hiposódica supervisada por un profesional

Evitar en lo posible el estrés, la ansiedad y las situaciones tensas y preocupantes

Suprimir el alcohol y el tabaco

Recuerde siempre consultar a su médico de cabecera

