



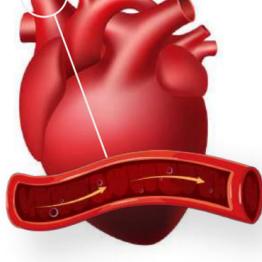
No dejes que la hipertensión tome el control

Cuida tu corazón

En el Perú 5.5 millones de personas sufren de hipertensión arterial

(*) personas mayores de 15 años

La hipertensión arterial (HTA) es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, que constituyen una de las primeras causas de muerte junto con las enfermedades infecciosas y el cáncer.



¿Qué es la presión arterial?

Con cada latido, el corazón bombea sangre a las arterias, que la llevan a los órganos y tejidos del cuerpo. **La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de las arterias.**

¿Cómo medir la presión arterial



Presión sistólica

(el primer número y el mayor)

Mide la presión dentro de las arterias cuando el corazón late



Presión diastólica

(el segundo número e inferior)

Mide la presión dentro de las arterias cuando el corazón descansa entre latidos

Por ejemplo, una lectura de presión arterial de 120/80 significa una sistólica de 120 y una diastólica de 80.



¿Cómo se diagnostica la presión arterial alta?

La presión arterial alta no suele dar señales, por lo que solo se detecta con controles regulares. El médico la mide con un manómetro, estetoscopio o sensor electrónico, tomando varias lecturas en distintas citas antes de diagnosticarla.

Categoría de presión arterial	Presión arterial sistólica		Presión arterial diastólica
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120 - 129	y	Menos de 80
Hipertensión grado 1	130 - 139	ó	80 - 89
Hipertensión grado 2	140 o mayor	ó	90 o mayor
Crisis hipertensiva (presión arterial peligrosamente alta) Busque atención médica de inmediato	Mayor de 180	y	Mayor de 120

Para niños y adolescentes, el profesional de la salud compara la medición de la presión arterial con lo que se considera normal para otros niños de la misma edad, altura y sexo.



¿Quién tiene más probabilidades de tener presión arterial alta?

Cualquier persona puede tener presión arterial alta, pero existen ciertos factores como el **sobrepeso, edad, etnia, sexo, estilo de vida e historia familiar que pueden aumentar su riesgo.**



Ciertas afecciones médicas

- ✓ Sobrepeso y Obesidad
- ✓ Enfermedad renal crónica
- ✓ Apnea del sueño
- ✓ Algunos tumores
- ✓ Síndrome metabólico
- ✓ Problemas de tiroides
- ✓ Diabetes



Uso de ciertos medicamentos

- ✓ Ciertos antidepresivos
- ✓ Descongestionantes (medicamentos para aliviar la congestión nasal)
- ✓ Control de la natalidad y contracepción hormonales
- ✓ **Uso crónico** de medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) cómo los siguientes:

- Ibuprofeno
- Naproxeno
- Diclofenaco
- Ketoprofeno
- Meloxicam



Toma el control:

Evita la hipertensión con estas recomendaciones



Puede ayudar a prevenir la presión arterial alta teniendo un estilo de vida saludable. Esto significa:

- 😊 Controlar el estrés
- 🚫 No fumar
- 👤 Tener un peso saludable
- 🍷 Limitar el alcohol
- ❤️ Hacer actividad física regular
- 🍏 Consumir una dieta saludable
- 🌙 Dormir lo suficiente y de buena calidad



PREVENCIÓN

Realiza tus chequeos preventivos



Agenda tus chequeos mediante el **APP RIMAC**

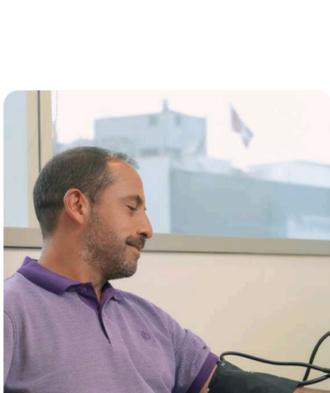


PROGRAMA

Únete a nuestro programa para enfermedades crónicas de Rimac

Si actualmente sufres o estas cerca de sufrir de hipertensión llama al:

(01) 411 1111
Opción 2 - sub opción 1



[App RIMAC](#) [Web Estar Bien](#) [Consultas por chat](#) [Anular suscripción](#)

Tienes acceso a las novedades de **RIMAC** desde %%EMAIL%%. Por favor, no respondas a este mensaje, este correo fue enviado desde una dirección de notificaciones y no puede aceptar correo electrónico entrante.

© 2024 RIMAC SEGUROS Y REASEGUROS. Todos los Derechos Reservados.
RIMAC SEGUROS Y REASEGUROS, RUC 20100041953