



INFORMACIÓN ÚTIL



ICR

INSTITUTO  
CARDIOVASCULAR  
DE ROSARIO



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL





EL AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL (HIPERTENSIÓN), NO SUELE TENER SÍNTOMAS, PERO ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO PARA LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, Y PUEDE OCASIONAR INFARTOS DE MIOCARDIO O ACCIDENTES CEREBROVASCULARES.





## LOS VALORES NORMALES DE PRESIÓN ARTERIAL

La Presión Arterial normal es de 120/80mm Hg (comúnmente conocida como “12-8”). Es muy importante que las personas con hipertensión restrinjan el consumo de sal, aunque la reducción de su consumo también es beneficiosa para las personas que tienen presión arterial normal.

La hipertensión se puede detectar y controlar. Además, se puede prevenir con prácticas saludables en la vida cotidiana.





EL SISTEMA CARDIOVASCULAR ES RESPONSABLE DE QUE LA SANGRE CIRCULE A TRAVÉS DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS. MIENTRAS CIRCULA, LA SANGRE GENERA LO QUE LLAMAMOS PRESIÓN ARTERIAL.





## LOS VALORES NORMALES DE PRESIÓN ARTERIAL

La Presión Arterial normal es de 120/80mm Hg (comúnmente conocida como “12-8”). Es muy importante que las personas con hipertensión restrinjan el consumo de sal, aunque la reducción de su consumo también es beneficiosa para las personas que tienen presión arterial normal.

La hipertensión se puede detectar y controlar. Además, se puede prevenir con prácticas saludables en la vida cotidiana.





## RECOMENDACIONES PARA CONTROLARLA

- No agregar sal en la preparación de las comidas ni en la mesa.
- Condimentar las comidas con limón, orégano, pimienta, etc.

## EVITE CONSUMIR

- Caldos concentrados y sopas instantáneas.
- Aderezos como la salsa de soja.
- Fiambres, embutidos y quesos.
- Productos de panadería elaborados con sal: pan blanco o integral, galletitas, copos de cereal, etc.
- Mantecas y margarinas para untar.
- Productos de copetín.
- Enlatados.
- Agua mineral y aguas saborizadas.
- Productos industrializados como salsas envasadas, medallones y hamburguesas.





# ICR

INSTITUTO  
CARDIOVASCULAR  
DE ROSARIO

## TURNOS:



0341 420 3050/90



341 420 3040



Urquiza 2240



[www.icronline.com](http://www.icronline.com)



GRUPO OROÑO