

Hipertensión arterial

Definición:

Se denomina Hipertensión arterial (HTA) a la elevación sostenida de los niveles de la presión sanguínea sobre los vasos. Valores iguales o superiores a 160 mmHg de presión sistólica y / o superiores de 90 mmHg de presión diastólica dan lugar esta patología.

Recomendaciones generales:

- Existen múltiples factores que elevan la tensión arterial, desde un punto de vista nutricional, el principal, es el consumo elevado de sodio (Na). El sodio es un mineral que se encuentra principalmente en la sal de mesa y los alimentos procesados. Por lo tanto deberá limitarse la adición de sal a los alimentos y el uso de alimentos procesados, por ejemplo conservas de atún, de legumbres ... o platos precocinados

Hay que tener cuidado con:

Con alimentos de origen animal ricos con grasa o sus derivados: productos de charcutería (salchichas, embutidos, patés, tocino...) quesos semi/curados, grasientos o para untar, mantequilla, mantequilla salada y manteca. Evitar las elaboraciones ahumadas, desecadas, encurtidas, congeladas y el marisco.

No es aconsejable el consumo de bollería industrial, los snacks, los frutos secos salada (cacahuets, pistachos, almendras...) sopas y puras de sobres, pastillas de caldo y bebidas con gas y alcohólicas.

Datos de interés:

- 📖 El efecto que ejerce el café sobre la tensión arterial es escaso y de corta duración, no es necesario suprimirlo totalmente de la dieta, pero si tomarlo con moderación.
- 📖 Tanto la sal marina como la yodada contienen la misma cantidad de sodio que la sal común, por este motivo no se recomienda su utilización al no ser una alternativa válida.
- 📖 Es importante leer bien la etiqueta de los productos, hoy en día disponemos de un elevado número de productos pobres en sodio.

Siga un estilo de vida saludable, con la realización de actividad física periódicamente, suprima, en caso de ser fumador el consumo de tabaco y mantenga un peso saludable.

En caso de seguir tratamiento farmacológico consulte con su médico.