

Encuesta: ¿Qué sabe sobre la hipertensión?

¿Verdadero o Falso?

- 1. La presión arterial por debajo de 149/90 es considerada normal.**
Verdadero. Pero la presión sistólica entre 120 y 139 mmHg o la presión diastólica entre 80 y 89 mmHg se considera *prehipertensión*, que también aumenta el riesgo de padecer un infarto al corazón y un accidente cerebrovascular. Sin cambiar el estilo de vida, la prehipertensión tiene probabilidad de convertirse en hipertensión.
- 2. Consumir menos sal puede reducir su presión arterial.**
Verdadero. Sin embargo, la mayoría de la sal alimenticia proviene de alimentos procesados más que de la sal que se añade en la mesa a las comidas hechas en casa.
- 3. Cambios en el estilo de vida pueden prevenir la presión arterial alta.**
Verdadero. Dejar de fumar, evitar el consumo nocivo del alcohol, hacer más ejercicio y comer menos alimentos procesados puede ayudar a prevenir la hipertensión. Sin embargo, quienes tienen presión arterial en general necesitan medicación para controlarla.
- 4. Prevenir la hipertensión y sus complicaciones es mayormente un tema de responsabilidad individual.**
Falso. Las medidas más efectivas de prevención están en el ámbito de la política pública. Esto incluye medidas de planeamiento urbano y transporte que alienten la actividad física, así como persuadir a la industria de alimentos a reducir la sal de la comida procesada.
- 5. Conocer tus números es el primer paso para reducir tus posibilidades de tener hipertensión o una enfermedad cardiovascular.**
Verdadero. Todas las personas deben medir su presión arterial de manera periódica. Si está en 140/90 o es más alta, hable con su proveedor de servicios de salud sobre un tratamiento. Si se le prescribe medicación, asegúrese de tomarla regularmente y como se lo han indicado.