



Octubre 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

**La hipertensión arterial afecta a más del 30% de la población adulta mundial.
El 46% de los adultos hipertensos desconoce que padecen esta afección.**

Se definen como hipertensión arterial (HTA) las cifras de presión arterial $\geq 140/90$ mmHg en pacientes que no estén tomando medicación.

FACTORES DE RIESGO



Mala
alimentación



Tabaquismo



Genética



Sobrepeso u
obesidad

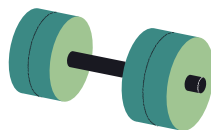


Sedentarismo

PREVENCIÓN



Dieta saludable



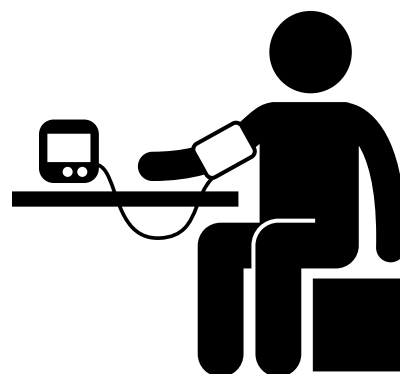
Actividad física



No fumar

COMO TOMAR LA TENSIÓN CORRECTAMENTE

- Usar el tamaño de manguito adecuado y situarlo 2-3 cm por encima de la flexión del codo.
- Estar en reposo antes de iniciar la medición.
- Apoyar el brazo sobre una superficie estable y situar el manguito a la altura del corazón.
- Apoyar la espalda sobre un respaldo, los pies en el suelo y no cruzar las piernas.
- Tener la vejiga vacía.
- No hablar durante la toma.



Una persona con HTA mal controlada podría presentar angina de pecho, infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca e incluso muerte súbita.