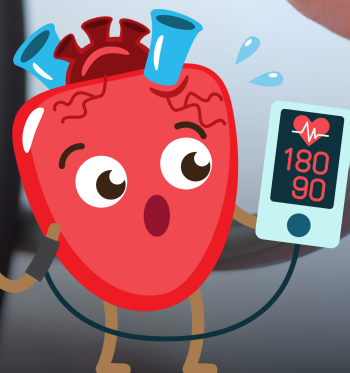




CARTILLA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CONOZCA, PREVENGA Y CUIDE SU CORAZÓN

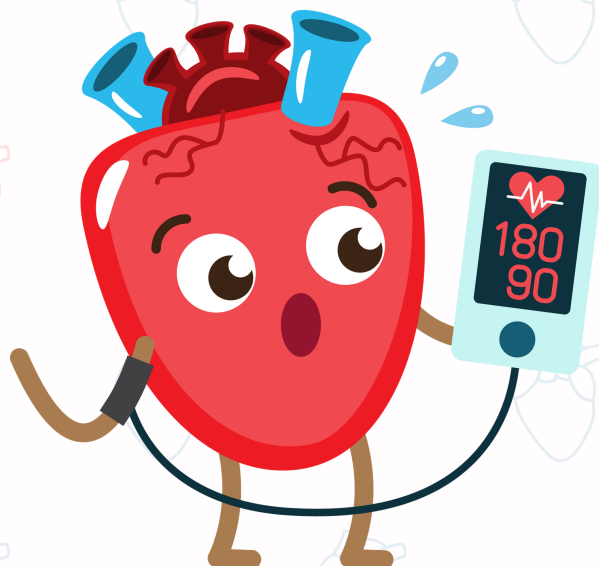
PROGRAMA DE
VIDA SALUDABLE CASUR

INTRODUCCIÓN

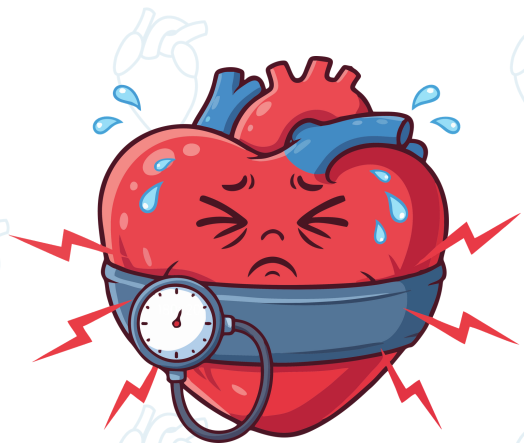
La Hipertensión Arterial es una de las condiciones de salud más comunes en la población adulta y, muchas veces, puede presentarse sin síntomas evidentes. Por esta razón, es fundamental conocer qué es, cuáles son sus factores de riesgo y cómo podemos prevenirla o controlarla a través de hábitos de vida saludables.

Esta cartilla ha sido elaborada especialmente para los afiliados y beneficiarios de la Caja de Sueldos de Retiro de la Policía Nacional (Casur), con el propósito de brindar información clara, sencilla y práctica que contribuya al cuidado de la salud cardiovascular y al mejoramiento de la calidad de vida.

A lo largo de este material encontrará recomendaciones sobre actividad física, control médico y otros hábitos que le ayudaran a mantener su presión arterial en niveles adecuados. Lo invitamos a leer esta cartilla, y compartir la información con su familia y poner en práctica estas recomendaciones para seguir disfrutando de una vida activa y saludable.



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?



Es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de la presión arterial en el interior de los vasos sanguíneos (arterias). Como consecuencia, favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como el infarto agudo de miocardio (IAM) y la insuficiencia cardíaca, además de daño renal y ocular (Fundación Santa Fé de Bogotá, 2025).

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Se realiza mediante la medición de la presión arterial y se obtiene:

Presión sistólica:

Presión cuando el corazón se contrae

Presión diastólica:

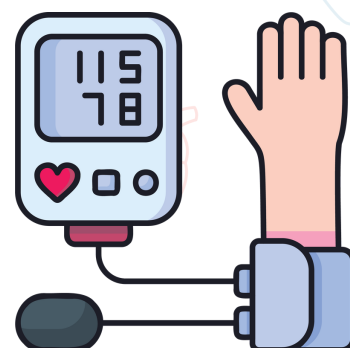
Presión cuando el corazón se relaja

El diagnostico no se hace con una sola toma, se recomienda:

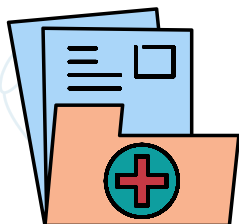
Medir la presión durante una semana por

7 DÍAS
2 VECES AL DÍA

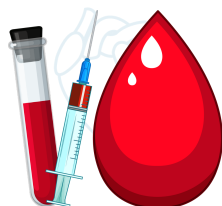
y promediar valores obtenidos.



Una vez diagnosticada, el medico suele pedir:



Historia clínica y
examen físico



Exámenes de
sangre



Exámenes de
orina



Electrocardiograma

¿CÓMO SE MIDE?

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

CATEGORIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA mmHg (número de arriba)		PRESIÓN ARTERIAL DIASTOLICA mmHg (número de abajo)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Elevada	120-129	Y	Menos de 80
Presión arterial alta (Hipertensión) Nivel 1	130-139	Y	80-89
Presión arterial alta (Hipertensión) Nivel 2	140 o más alta	Y	90 o más alta
Crisis Hipertensiva. (Consultar al médico de inmediato)	Más alta de 180	Y	Más alta de 120

Tomado por: (Hipertensión Arterial, 2021)

SIGNOS Y SÍNTOMAS



Pérdida de conciencia



Dolor de cabeza



Pérdida de visión



Pérdida del habla



Pérdida del equilibrio



Hemorragia Nasal



Naúseas y vómito



Zumbido en los oídos



Ansiedad



Ojos rojos

FACTORES DE RIESGO



Consumo
excesivo de sal



Estrés crónico



Sedentarismo



Hipotiroidismo



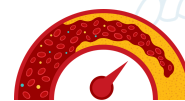
Obesidad



Antecedentes
familiares de
hipertensión



Alcoholismo



Dislipidemia
(colesterol alto en
sangre)

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Tiene dos componentes principales: cambios en el estilo de vida y medicamentos. El objetivo es bajar la presión arterial y prevenir complicaciones como accidente cerebrovascular, infarto o daño renal.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- Reducir el consumo de sal
- Aumentar el consumo de frutas, granos integrales y legumbres
- Reducir alimentos ultraprocesados y grasas saturadas

ACTIVIDAD FÍSICA



- Realizar 150 minutos de ejercicio moderado por semana

EVITAR SUSTANCIAS QUE AUMENTEN LA PRESIÓN



- Reducir el consumo de alcohol
- No fumar
- Limitar exceso de cafeína

MANEJO DE ESTRÉS Y BUEN SUEÑO



- Tomar cenas ligeras
- Evitar beber mucho líquido 1 hora antes de dormir, así evita la necesidad de ir al baño
- Oscuridad y silencio en la habitación
- Tomar un baño o ducha antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño
- No utilizar despertadores muy ruidosos
- Dormir entre 7 a 8 horas

USO DE MEDICAMENTOS



- Ayudan a eliminar exceso de sodio y agua
- Consuma los medicamentos de forma responsable y en los horarios que le establezca su médico
- No realizar cambios en el tratamiento sin indicación médica
- Mantenga los medicamentos en un lugar seco y fresco

HOJA DE REGISTRO SIGNOS VITALES

Nombre Completo:

Edad:

Teléfono:

RH:

CONTROL

	1	2	3	4	5	6	7	9
Tensión arterial (mmHg)								
Saturación (SPO2)								
Frecuencia Cardíaca								
Frecuencia Respiratoria								
Temperatura								
Talla								
Peso								
IMC								

CONCLUSIONES

- La hipertensión arterial es una condición silenciosa, pero puede prevenirse y controlarse si adoptamos hábitos de vida saludables y realizamos controles médicos periódicos.
- Cuidar la alimentación, reducir el consumo de sal, mantenerse activo y controlar el estrés son acciones clave para proteger el corazón y mantener una buena calidad de vida.
- La educación en salud empodera a las personas. Conocer qué es la hipertensión, cómo prevenirla y cómo controlarla ayuda a tomar decisiones informadas para el bienestar propio y el de la familia.
- Desde CASUR, se promueve el autocuidado y el envejecimiento saludable, invitando a todos los afiliados y beneficiarios a continuar fortaleciendo hábitos que protejan su corazón y les permitan disfrutar de una vida activa, plena y con bienestar.

REFERENCIAS

- Fundación Santa Fé de Bogotá. (2025). Hipertensión Arterial . Obtenido de Fundación Santa Fé de Bogotá: <https://fundacionsantafedebogota.com/servicios-en-salud/az-enfermedades/hipertension-arterial>
- Hipertensión Arterial . (2021). American Heart Association , 1-24. Obtenido de <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/view/365/511/7240>



CASUR



vidasaludable@casur.gov.co