

SEÑALES DE ALARMA

VAYA URGENTE AL PUESTO O LLAME AL 106 (SAMU) SI USTED TIENE:

- DOLOR DE CABEZA muy fuerte y de pronto
- VISIÓN BORROSA o ve manchas
- DOLOR EN EL PECHO o falta de aire
- DEBILIDAD en una mitad del cuerpo
- NO PUEDE HABLAR bien o se le tuerce la boca
- MAREO FUERTE o se desmayó
- PRESIÓN MAYOR a 180/120 mmHg
- SANGRADO POR LA NARIZ que no para

PRESIÓN MUY ALTA = EMERGENCIA

Una presión 180/120 puede causar:

- Infarto cerebral (derrame)
- Infarto del corazón
- Daño grave del riñón

SU PUESTO DE SALUD:

P.S. CORRAL DE ARENA

Microred Olmos · GERESA Lambayeque

Horario: Lunes a Sábado
7:30 am — 1:30 pm

EMERGENCIA: 106 (SAMU)

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA) es cuando la PRESIÓN de la sangre dentro de las arterias es DEMASIADO ALTA todo el tiempo.

Es como una manguera de jardín:

si pasa MUCHA agua con mucha fuerza, la manguera se daña. Igual pasa con sus arterias y su corazón.

POR QUÉ "ENEMIGO SILENCIOSO":

Casi nunca da síntomas. Muchas personas tienen HTA y NO LO SABEN. Por eso hay que MEDIRSE la presión.

SEMÁFORO DE SU PRESIÓN:

NORMAL	menor a 120 / 80
CUIDADO	120-139 / 80-89
HIPERTENSIÓN	mayor o igual a 140 / 90
CRISIS	mayor a 180 / 120 URGENTE

META en su caso (Adulto Mayor):

Menor a 150/90 mmHg

(Si tiene diabetes o problema de riñón: menor a 130/80)

CONOCE TU PRESIÓN



Guía para Adultos Mayores con HIPERTENSIÓN

*"El enemigo silencioso
se vence cada día"*

Puesto de Salud
CORRAL DE ARENA

Microred Olmos · GERESA Lambayeque · MINSA

Vigente 2026 · MINSA RM 031-2015 · AHA/ACC 2017 · ESC/ESH
2024

Material educativo elaborado por el

Personal de Salud del P.S. Corral de Arena

Basado en GPC HTA MINSA RM 031-2015 + AHA/ACC 2017 + ESC/ESH

Fuente: GPC HTA MINSA 2015 + AHA/ACC 2017 + ESC/ESH 2024



CAMBIE SU ESTILO DE VIDA

Estos 6 cambios bajan su presión TANTO COMO UNA PASTILLA:

1 BAJE LA SAL

Menos de 1 cucharadita pequeña al día (5 g). No agregue sal a la mesa.

Baja: -5 mmHg

2 COMA SANO (Dieta DASH)

Más frutas, verduras, menestras, pescado. Menos frituras, embutidos, comida chatarra.

Baja: -11 mmHg

3 CAMINE TODOS LOS DÍAS

30 minutos al día, 5 días por semana. Caminar tranquilo cuenta.

Baja: -5 a -8 mmHg

4 BAJE DE PESO

Si tiene barriga (PAB > 90 cm varón / >80 cm mujer): cada kilo que baja, baja su presión.

Baja: -1 mmHg x kg

5 NO ALCOHOL — NO TABACO

Deje completamente el cigarro. Máximo 1 vaso de vino o 1 cerveza al día.

Baja: -4 mmHg

6 DUERMA Y RELÁJESE

Duerma 7-8 horas. Evite enojos. Camine al aire libre. Hable con familia.

Baja: -3 mmHg

QUÉ COMER Y QUÉ EVITAR

SI COMA (todos los días):

- FRUTAS: plátano, manzana, naranja, papaya, mango
- VERDURAS: zapallo, zanahoria, espinaca, brócoli, lechuga
- MENESTRAS: lentejas, frijoles, pallares, garbanzos
- PESCADO: 2-3 veces por semana (bonito, jurel, caballa)
- CEREALES: arroz, avena, quinua, trigo (mejor integral)
- POCA leche, queso bajo en sal, yogurt natural
- Tome 6-8 vasos de AGUA al día

NO COMA (o muy poco):

- SAL agregada · cubo de caldo · ajinomoto
- EMBUTIDOS: salchicha, jamón, hot-dog, mortadela
- COMIDA CHATARRA: papitas, snacks, galletas saladas
- FRITURAS: pollo broaster, papas fritas
- AZÚCAR · gaseosas · jugos azucarados
- ALCOHOL · TABACO

CAMINATA EN OLMOS:

- 30 minutos al día, 5 días por semana
- Camine tranquilo, sin agitarse
- Use sombrero y agua
- Mejor temprano (6-8 am) o tarde (5-7 pm)
- Acompañese de un familiar si es posible

OJO con la sal escondida:

Pan, queso, atún en lata, sopas en sobre, salsas, condimentos en cubos. LEA la etiqueta.

SU TRATAMIENTO CADA DÍA

LAS PASTILLAS:

Si su médico le indicó pastillas (enalapril, losartán, amlodipino, hidroclorotiazida): tómelas TODOS LOS DÍAS, a la misma hora, AUNQUE SE SIENTA BIEN.

NUNCA SUSPENDA SOLO/A:

- La presión puede SUBIR DE GOLPE y causar derrame
- Si tiene efecto raro: AVISE al médico, NO suspenda
- Si se queda sin pastillas: vaya al puesto antes de terminarse

TRUCOS PARA NO OLVIDAR:

- Use un PASTILLERO con los días de la semana
- Tome la pastilla con el DESAYUNO (rutina)
- Ponga ALARMA en su celular o reloj
- Pegue un PAPEL en el espejo o refrigeradora
- Pídale a un FAMILIAR que le recuerde

SUS CONTROLES:

Vaya al puesto:

- CADA MES si presión controlada
- CADA 15 DÍAS si recién cambiaron tratamiento
- 1 vez al año: análisis de SANGRE y ORINA (HbA1c, creatinina, microalbuminuria, perfil lipídico)
- 1 vez al año: examen de pies y fondo de ojo

MIDASE LA PRESION EN CASA:

En casa o en farmacia 1-2 veces por semana. Apunte en un cuaderno y lleve al control.