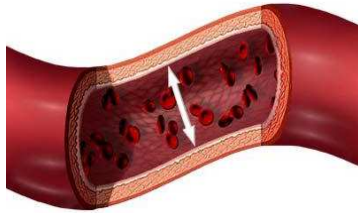




NUTRICIÓN: “Hipertensión Arterial: Una de las razones por las que un trabajador puede ser rechazado para contrato en faena”

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.



Presión sistólica: Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias. En ese momento, la presión es más alta.

Presión diastólica: Cuando el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye.

En la lectura de la presión arterial se utilizan estos dos valores, las presiones sistólica y diastólica. Y se escriben en ese orden.



Medición de la presión arterial

Habitualmente se efectúa con un esfigmomanómetro.

La presión arterial se mide en el brazo, estando sentado, **cómodo y relajado. Se debe haber descansado unos 5 minutos y no haber consumido café o haber fumado en los 30 minutos anteriores.**

La lectura con valores de:

119/79 mmHg o menos son normales

140/90 mmHg o más indican hipertensión arterial

Hipertensión arterial

Corresponde a la elevación persistente de la presión arterial sobre límites normales, que se han definido en Presión Arterial Sistólica 140 mmHg y Presión Arterial Diastólica 90mmHg.

Síntomas

- Mareos
- Sangrado de nariz
- Dolores de cabeza frecuentes
- Zumbidos en los oídos

También puede presentarse sin síntomas





NUTRICIÓN: “Hipertensión Arterial: Una de las razones por las que un trabajador puede ser rechazado para contrato en faena”

Algunas causas

- Ser obeso
- Beber más de 2 porciones de alcohol al día (ej. Más de 600cc de cerveza)
- Ser fumador
- Ser diabético
- Consumir alimentos con mucha sal o altos en sodio



Consecuencias

Las consecuencias pueden ocurrir en cualquier momento, trabajando en la faena por ejemplo, causando secundariamente un accidente y son:

- Infarto al corazón
- Derrame cerebral
- Insuficiencia renal
- Enfermedad vascular periférica (estrechez de las arterias de las piernas o las carótidas del cuello)



Alimentos que perjudican

El elemento más conocido que sube la presión es el **SODIO**, éste está presente en la **SAL**, pero también en muchos alimentos procesados:

- Caldos base deshidratados y caldos concentrados





NUTRICIÓN: “Hipertensión Arterial: Una de las razones por las que un trabajador puede ser rechazado para contrato en faena”

- Sopas y cremas deshidratadas



- Galletas, especialmente las de soda



- Alimentos salados





NUTRICIÓN: “Hipertensión Arterial: Una de las razones por las que un trabajador puede ser rechazado para contrato en faena”

- Aderezos procesados



- Alimentos en conserva



- Embutidos





NUTRICIÓN: “Hipertensión Arterial: Una de las razones por las que un trabajador puede ser rechazado para contrato en faena”

- Bebidas de fantasía y algunas Aguas minerales



- Quesos y quesillos



- Cereales de desayuno





NUTRICIÓN: “Hipertensión Arterial: Una de las razones por las que un trabajador puede ser rechazado para contrato en faena”

La ingesta excesiva de alcohol se asocia a una elevación **de la presión arterial** y una **menor salud cardiovascular**. Lo mismo ocurre con el consumo excesivo de café con cafeína (5 o más tazas al día), el mate y las *bebidas energéticas*.



Recomendaciones

- Evitar consumo de tabaco
- Normalizar el peso corporal (10 kilos menos garantizan una baja entre 5 - 20 mmHg)
- Realizar actividad física aeróbica 30 minutos todos los días (esto disminuye entre 4 - 9 mmHg)
- Reducir ingesta de alimentos perjudiciales
- Reducir ingesta de sal, NO poner el salero en la mesa. Para que las comidas queden de mejor sabor se debe usar: Vinagre, limón, ajo, cebolla, puerros, pimientos, canela, albahaca, orégano.
- Consumir alimentos bajos en sodio como frutas y verduras naturales, lácteos descremados, pollo (sin marinar), pavo, pescado, fideos, arroz, sémola, pan sin sal, legumbres, frutos secos sin sal.
- Beber agua de la llave.

Buscar estas palabras en las etiquetas de productos procesados y verificar:

Libre de sodio (menos de 5mg por porción)

Bajo aporte de sodio (menos de 140mg por porción)