

## CIDEG

**Ing. Agustín Rodríguez Fuentes**  
Secretario General / Consejo Ejecutivo

**Lic. T. Mabel Balboa Madrigal**  
Coordinadora del CIDEG

**Lic. Floriella Garrido Rojas**  
Área Psicología

**Lic. Rebeca Téllez García**  
Área de Trabajo Social

**Dra. Bianca Villaseñor Mayo**  
Área Médica

**E.E.R. Claudia N. Aparicio Hernández**  
Área Enfermería

**Lic. Hugo Pérez Cruz**  
Área Jurídica

**Lic. Laura Palomares Maraver**  
Área de Comunicación

**Lic. Sara Angélica Hernández Rodríguez**  
Área de Educación e Investigación Continua



**STUNAM**  
Sindicato de Institución

ATENTAMENTE  
"UNIDOS VENCEREMOS"  
Ciudad de México, julio de 2019

Diseño: Secretaría de Prensa y Propaganda / Carlos Veloz

### EL CIDEG ES:

Un espacio de formación, sensibilización, discusión, capacitación y acción bajo la óptica de la "perspectiva de género", donde se promueve y motiva la participación de las y los trabajadores universitarios.

Con el objetivo de fomentar un ejercicio igualitario en derechos, obligaciones y oportunidades entre la mujer y el hombre en todos los ámbitos de su desarrollo.

### LA FINALIDAD ES:

Construir con la participación activa y cotidiana de todas y todos un programa de equidad de género, donde brindamos asesorías Legal, Médica, Enfermería y Psicológica, para las y los trabajadores, su cónyuge, su concubina o concubino, hijas e hijos, sus padres, así como compañeros y compañeras jubilados y jubiladas. Contamos también con las áreas de Educación e Investigación Continua, de Trabajo Social y Comunicación.

### SERVICIOS QUE OFRECE:

#### COORDINACIÓN

Extensión telefónica 206

#### JURÍDICO

Extensión telefónica 411

#### PSICOLÓGICA

Extensión telefónica 410

#### MÉDICA Y ENFERMERÍA

Extensión telefónica 408 y 409

#### TRABAJO SOCIAL

Extensión telefónica 407

#### EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN CONTINUA

Extensión telefónica 406

#### COMUNICACIÓN

Extensión telefónica 412

### ¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Centeno No.145, segundo piso,  
Col. Granjas Esmeralda,  
Delegación Iztapalapa,  
(En el edificio del STUNAM).

#### Teléfonos:

56-46-69-07

56-46-52-93

Extensión 206 y de la 406 a la 412

#### En internet:

<http://www.stunam.org.mx/17accion/cideg/17indcideg2.html>

#### Correo electrónico:

Cideg.stunam1@yahoo.com

#### Facebook:

Cideg Stunam

## Mi vida con Hipertensión Arterial

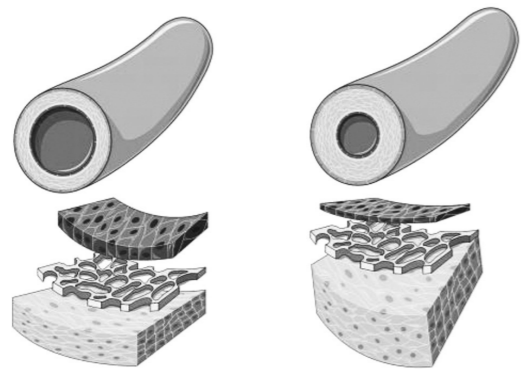


**CIDEG**  
Centro Integral para  
el Desarrollo de la  
Equidad de Género  
**STUNAM**

## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La presión sanguínea es la presión que hace la sangre dentro de los vasos sanguíneos. La palabra hipertensión significa *presión alta*.

La hipertensión arterial es el aumento progresivo y sostenido de la presión arterial por encima de los valores normales.



Arteria normal

Arteria con hipertensión

## ¿QUÉ FACTORES PUEDEN AUMENTAR MI PRESIÓN ARTERIAL?

- Alimentos con alto contenido en sodio / sal (embutidos, enlatados, mariscos).
- Alimentos con alto contenido en grasa
- Obesidad / sobrepeso.
- Diabetes.
- Tabaquismo / alcoholismo.
- Sedentarismo / falta de ejercicio.

## ¿A QUÉ PERSONAS AFECTA PRINCIPALMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Los hombres tienen mayor predisposición de desarrollar hipertensión, sin embargo, a partir de la menopausia en la mujer la frecuencia en ambos sexos se iguala. La presión arterial aumenta con la edad de las personas debido a que las arterias con el paso del tiempo se hacen cada vez más rígidas. Cuando una persona tiene padres hipertensos la posibilidad de desarrollar hipertensión se duplica.

## ¿CÓMO SABER SI SOY HIPERTENSO?

Generalmente esta enfermedad no presenta síntomas (molestias), por lo que la única manera de detectar la hipertensión es a través de acudir al médico para que nos mida la presión arterial. Las lecturas de la presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se expresa mediante un par de valores, por ejemplo; 120 sobre 80 (escrito como 120/80). El número superior corresponde a la presión llamada sistólica, (creada cuando el corazón late) y el número inferior corresponde a la presión diastólica (cuando el corazón está en reposo). La presión arterial normal es inferior a 130/90 mmHg.

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

A medida que transcurre el tiempo y la presión arterial se mantiene alta, se dañan los vasos sanguíneos y provocan hemorragias ó infartos en órganos vitales como el corazón, cerebro, riñón y ojos.



## ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Esta enfermedad no puede curarse, sin embargo, la mayoría de las veces se puede controlar, tomando medicamentos recomendados por el médico, así como mejorando y disfrutando cambios en el estilo de vida que permitan bajar la presión arterial y mantenerla estable.



## LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA QUE PERMITEN MEJORAR EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL SON:

- 1.- **Realizar actividad física.** Caminar 30 ó 45 minutos, de 4 a 5 veces por semana y tratar de incrementar el rendimiento.
- 2.- **Reducir el contenido de sal** de los alimentos como carnes secas, embutidos, aderezos, refrescos, panes.
- 3.- **Reducir alimentos con alto contenido en grasas** de origen animal. Cambiar los alimentos fritos, capeados y empanizados por asados y cocidos. Los lácteos tomarlos con moderación y evitar aquellos altamente procesados como los quesos.
- 4.- **Baje de peso** en caso de tener sobrepeso, en algunos casos sólo la pérdida de peso puede ser el único tratamiento.



5.- **Consuma una dieta rica** en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa.

6.- **Tomar agua** de 2 a 2.5 litros por día.



7.- Si padece Diabetes, mantenga la **glucemia bajo control**.

8.- **Elimine el consumo de tabaco** y modere el consumo de alcohol.

9.- **Disminuya el estrés**, las presiones emocionales hacen que se eleven las cifras de presión arterial. Practique técnicas de relajación y respiraciones profundas.



10.- **Tomar una medicación adecuada**, existen diferentes tipos de medicamentos, cada uno es especial para cada paciente, es importante platicar con su médico sobre cual es el más indicado y cual le permite sentirse bien para prevenir las complicaciones. La medicación es segura pero requiere ser constante para obtener los beneficios que nos ofrece en la protección del riñón, cerebro y corazón.

# Mi vida con Hipertensión Arterial



**CIDEG**  
Centro Integral para  
el Desarrollo de la  
Equidad de Género  
**STUNAM**

