



## Hipertensión arterial esencial. Prevención y recomendaciones al volante.

La hipertensión arterial es una patología crónica y tratable que consiste en el aumento de la presión arterial. Puede provocar aterosclerosis y enfermedades en los órganos diana: corazón, riñón y cerebro.

### La OMS informa:

**Afecta 1.000 millones** de personas en todo el mundo



**Causa el 13% del total de defunciones en el mundo**  
Cada año: 7,5 millones de muertes



**Puede desarrollarse asintómicamente**  
No presenta unos síntomas claros



## Algunas claves de prevención de la HTA

**1**

### Prevenir la obesidad:

Mantener una dieta saludable, baja en sal. Evitar el sedentarismo haciendo ejercicio de manera regular.

**2**

### Controlar la hipercolesterolemia

**Reducir** el estrés  
**No fumar**

**3**

### Prestar atención a los

**síntomas que indican riesgo:**  
vértigo, cefalea, fatiga, trastornos visuales, enrojecimiento facial, etc.

## 3 Consejos de actuación al volante ante síntomas de hipertensión



**El paciente hipertenso sintomático y/o refractario al tratamiento no puede conducir**



**Si es hipertenso y mientras conduce...**  
se le presenta dolor de cabeza, vértigo, fatiga, ve mal o sangra por la nariz, **detenga el coche en zona segura** en cuanto pueda, tranquilícese y espere a que los síntomas remitan



**¿Qué hacer si los síntomas no remiten?**  
Solicite ayuda a un familiar, a un amigo o llame al 112