

Detección precoz

El exceso de presión en las arterias mantenida durante un período de años y no tratada puede llevar a un gran número de complicaciones.

Algunas de las más importantes son las complicaciones cardíacas como **la arterioesclerosis y la cardiopatía hipertensiva.**

Por lo tanto, conviene controlarse la presión arterial por lo menos cada dos años, con el fin de detectar precozmente cualquier elevación. Si es usted hipertenso y sus presiones han descendido hasta los niveles deseados, es necesario determinar las presiones por lo menos cada tres meses, salvo que haya alguna circunstancia o síntoma nuevo.

Para más información sobre el tratamiento de la Hipertensión Arterial:

www.osplad.org.ar/prevencion/programas/hipertension.html

Información para la Salud



Enfermedades del Corazón

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RÑOS 9-9-110-2

Problemas del corazón

Todo varón mayor de 45 años se encuentra en el grupo de edad en el cual la enfermedad cardiovascular, y en particular el infarto de miocardio, es una alternativa dentro del escenario de enfermedades que pueden protagonizar. **A partir de los 65 años la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardiaca y la hipertensión arterial son comunes tanto en varones como en mujeres.**

¿Ante qué síntomas es necesario consultar al cardiólogo?

Si el corazón late de manera irregular o anormal; si falta el aire, se hinchan los pies o si duele el pecho, es necesario consultar al médico especialista. El dolor de pecho es el síntoma más común, según las circunstancias en que se produzca y la edad de quien lo protagonice.

De todos los problemas, el más dañino es el infarto. El único aviso que ofrece es el dolor: cerca de la mitad de los infartos avisan entre 48 horas y una semana antes de producirse. El aviso previo se manifiesta a través de un dolor en el pecho que se puede irradiar al brazo izquierdo más comúnmente, a veces a la mandíbula o al cuello, pero no es un dolor puntual sino generalmente una molestia difusa: va y viene, se manifiesta en una circunstancia dada y que cede cuando el paciente deja de hacer la actividad física o cuando se le calma el disgusto que lo desencadenó. **El dolor coronario empieza a ser alarmante cuando dura más de 20 minutos y se acompaña de algún otro síntoma como sensación de náuseas, transpiración o falta de aire.**

El dolor del infarto, con idéntica localización, es en cambio mucho más puntual y de mayor intensidad.

¿Cómo prevenir los problemas cardíacos?

Para prevenir los problemas cardíacos lo aconsejable es **no estar excedido de peso, tener razonablemente bien las mediciones de grasas en la sangre, obviamente no fumar, controlar frecuentemente la presión arterial y realizar una actividad física regular**, por lo menos de tres a cuatro veces por semana: una caminata, andar en bicicleta, practicar algún deporte.

Controlarse la presión arterial es de buena práctica a cualquier edad, sobre todo si en la historia familiar hay antecedentes importantes. En una persona adulta, los valores normales de presión arterial son de 111/2 a 71/2. Todo lo que esté por encima de esa cifra mínima y máxima genera riesgos adicionales, aunque se trate de pequeñas modificaciones.

¿Qué es la hipertensión?

Cuando hablamos de presión alta o hipertensión nos referimos al aumento de presión de la sangre que circula por las arterias, que son los vasos sanguíneos que conducen la sangre desde el corazón hacia los tejidos. La sangre bombeada por el corazón circula dentro de las arterias presionando las paredes arteriales. Esta presión depende directamente del volumen de sangre circulante, del calibre o diámetro de las arterias y de la rigidez de las paredes arteriales.

Cuanto mayor es el volumen de sangre y menor el calibre de las arterias o más rígidas sus paredes, más tiene que trabajar el corazón para impulsar la sangre por vasos angostos o endurecidos, lo que significa un esfuerzo para el corazón y una mayor presión dentro de las arterias.

Tipos de hipertensión

Existen distintos tipos de hipertensión: **la esencial o primaria y la secundaria. La primera no tiene causa evidente, es de aparición progresiva y generalmente no tiene síntomas.** La mayoría de los casos corresponden a este tipo. Con el tiempo puede provocar cuadros cardíacos o cerebrales, por lo que es necesario controlarse la presión arterial periódicamente sobre todo si existen antecedentes familiares de la enfermedad.

La hipertensión arterial secundaria tiene causa evidente y aparece como resultado de otras condiciones, como las enfermedades del riñón o de sus arterias, o las enfermedades de glándulas como la tiroides o las suprarrenales. También puede producirse hipertensión por la toma de algunas sustancias o medicamentos como anti-conceptivos o corticoesteroides, o producto de la obesidad y el alcoholismo.

