

¿Hasta cuando tengo que llevar a cabo estas indicaciones?

Siempre. La Hipertensión es una enfermedad crónica pero su vida puede ser larga y feliz si la controla y sigue las pautas recomendadas

Nunca debe abandonarse el tratamiento de la hipertensión por muy controlada que se la tenga.

Cúando acudir a un Centro de Salud

Recuerde que debe acudir a la consulta si:

- Siente mareos.
- Tiene fuerte dolores de cabeza.
- Sus cifras de tensión son muy elevadas.

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 RNOS 0-6-110-2

Información para la Salud

Programa: Prevención de Hipertensión arterial

Hipertensión arterial

¿Qué es la Hipertensión?

Es una enfermedad producida por el aumento de presión de la sangre. La presión depende de la fuerza con la que el corazón impulsa la sangre y la resistencia que oponen las arterias. **Hay Hipertensión cuando las cifras de Presión Arterial superan 140/90.**

¿Cuántos tipos de Hipertensión hay?

La más frecuente es la **Hipertensión Arterial Primaria o Esencial**, su origen es desconocido, aunque hay factores implicados en su desarrollo, normalmente responde bien al tratamiento farmacológico y ante la modificación del estilo de vida.

La **Hipertensión Arterial Secundaria** se origina por una enfermedad, una sustancia o en algunos casos, durante el embarazo. Normalmente cesa cuando desaparece aquello que la está causando.

¿A cuántas personas afecta?

En la Argentina la Hipertensión afecta aproximadamente al 35% de la población adulta (entre el 30 y el 40%) pero ese porcentaje se eleva a más del 50% en personas mayores de 65 años.

¿Por qué es importante el control de la Tensión Arterial?

La TA es un valor cambiante según la situación y a lo largo del día. La hipertensión es una enfermedad crónica que no se cura pero que hay que controlar para que no evolucione a complicaciones más avanzadas.

Ventajas del control

Accidentes Cerebro Vasculares	<i>Disminuyen entre 35% y 50%</i>
Infartos de miocardio	<i>Disminuyen entre 20% y 25%</i>

La Hipertensión disminuye la esperanza de vida. **Las personas con TA normal viven más años y con mayor calidad de vida.**

¿Cuáles son los síntomas de la Hipertensión?

Generalmente no produce síntomas, por eso es tan importante su control, especialmente si hay antecedentes familiares.

¿Cuándo acudir al médico?

Si se siente mareos, tiene fuertes dolores de cabeza o sus cifras de TA son elevadas.

¿Qué hay que hacer?

- **Tomar la Tensión Arterial.**

Es necesario controlarla periódicamente.

- **Estilos de vida saludables**

Se ha demostrado que determinados factores están íntimamente relacionados en su desarrollo y mantenimiento como son el sedentarismo, el estrés, el tabaquismo, el sobrepeso y el consumo excesivo de sal, entre otros.

La Tensión Normal ¿Cuál es?

La TA óptima corresponde a valores inferiores a 120/80, se considera hipertensa cuando sus valores de tensión superan los 140/90 mm Hg o 130/80 mm Hg si es diabético o ha padecido algún episodio cardíaco, cerebral o renal.

¿Cuáles son esos estilos de vida?

- **Dejar de fumar:** el tabaco produce aumentos temporales de TA, además supone un importante factor de riesgo para otras enfermedades.
- **Reducir el consumo de alcohol.**
- **Controlar el peso corporal:** la obesidad está claramente relacionada con la Hipertensión.
- **Reducir el consumo de sal y seguir dieta equilibrada:** consumir mucha fruta y verdura.
- **Realizar ejercicio físico:** basta con caminar 30 minutos diarios, lo fundamental es hacerlo con regularidad.
- **Técnicas de relajación y respiración.**
- **Reducir el estrés:** dedicando todos los días unos minutos a realizar alguna actividad que le resulte agradable y placentera.
- **Tratamiento farmacológico:** si lo tiene, debe seguirlo rigurosamente.

Tengo HTA, ¿qué hacer?

Debo acudir regularmente a los controles médicos, mantener un estilo de vida saludable y seguir las pautas que incluyen el tratamiento: Dieta, Ejercicio y Medicación.

Salud



Bienestar



Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia