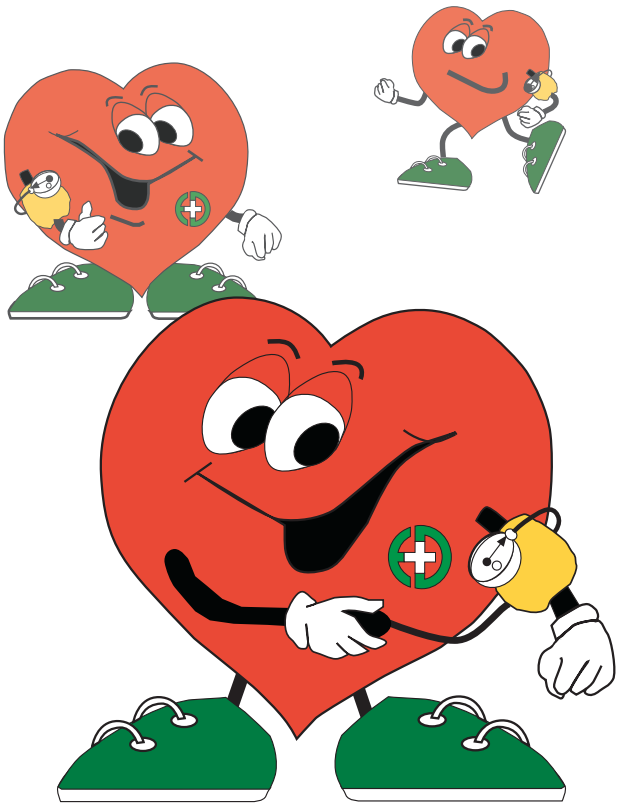
HIPERTENSION ARTERIAL

Un asesino silencioso



UNIDAD DE PREVENCION CARDIOVASCULAR Y REHABILITACION CARDIACA DEL HOSPITAL DIPRECA

¿Qué es la presión arterial?

Fuerza ejercida por la sangre en su paso por las arterias, en cada latido del corazón.

- *Se mide en mmHg, mediante un esfingomanómetro.*
- *La presión arterial óptima corresponde a 120/80 mmHg.*

¿Qué es la hipertensión arterial?

Aumento de la fuerza ejercida por la sangre en su paso por las arterias, producto del daño estructural del sistema arterial (pérdida del tono y elasticidad de las paredes internas de las arterias).

¿Cómo se hace el diagnóstico?

*Teniendo a lo menos dos controles de presión arterial con cifras iguales o mayor a **140/90** mmHg, medidas en ambos brazos, en distintos días y en un lapso de tiempo no mayor a 15 días. (Guía MINSAL).*

Si el médico lo prefiere; realizar holter de presión arterial de 24 hrs.

¿Cuáles son los síntomas?

*La hipertensión es **asintomática** (conocida como el asesino silencioso), pero debe estar alerta si presenta:*

- ***Sangramiento nasal.***
- ***Dolor de cabeza.***
- ***Dolor al pecho.***
- ***Ahogos.***
- ***Palpitaciones.***
- ***Cansancio fácil.***
- ***Mareo.***
- ***Disminución en la agudeza visual.***
- ***Zumbido de oídos.***

Consulte… no lo deje para mañana… puede ser tarde

¿Cuáles son las complicaciones?

- ***Corazón**: infarto cardiaco, insuficiencia cardiaca.*
- ***Cerebro**: accidentes cerebrovasculares.*
- ***Riñones**: insuficiencia renal.*
- ***Ojos**: daño retinal, conjuntival, neuropatía ocular.*

Contrólese…no deje que esto ocurra

¿Cómo debo cuidar mi presión arterial?

- ***Restringir el uso de sal:***

  Elimine el salero de la mesa, use otros aderezos. Evite las comidas preparadas, embutidos. La sal aumenta la retención de líquidos, aumentando con ello la presión arterial.

- ***Evitar el sobrepeso:***

  Mantenga una dieta equilibrada, reduciendo la ingesta de carnes grasas. Aumente la ingesta de frutas y verduras.

- ***Realizar actividad física:***

  Camine 30 minutos diariamente a paso ligero mejora la circulación sanguínea, la capacidad respiratoria y fortalece los músculos.

- ***Dejar de fumar:***

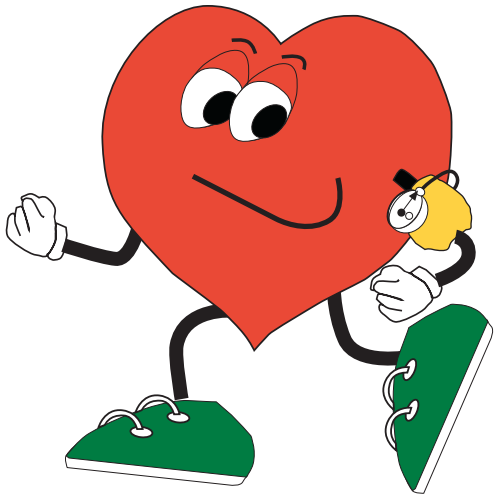
  La nicotina produce alteración en la relajación de las arterias en forma inmediata, dañando las paredes internas de estas.

- ***Reducir la ingesta de alcohol:***

  El alcohol tiene un efecto vasopresor, por tanto aumenta la presión arterial.

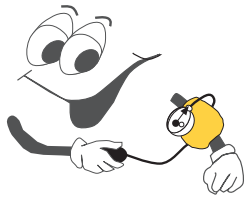
- ***Evitar el estrés:***

  Con el estrés el organismo libera sustancias que generan aumento de la presión arterial.



DIRECCION DE PREVISION DE CARABINEROS DE CHILE
HOSPITAL DIPRECA

Si usted ya ha sido diagnosticado contrólese regularmente.



No abandone su tratamiento, si lo hace agravará su enfermedad, empeorará su calidad de vida y aumentará el riesgo de complicaciones.

UNIDAD DE PREVENCION CARDIOVASCULAR Y REHABILITACION CARDIACA DEL HOSPITAL DIPRECA
Vital Apoquindo 1200, Las Condes, Santiago
Fonos 2401100 – 2401200 www.hospitaldipreca.cl

MAYO 2011 U. PREV. CARDIOVASCULAR / Of. Comunicaciones