



San Juan de Dios– Hospital San Juan de Dios. Roma

**«Haced bien por amor de Dios,
hermanos míos».**

San Juan de Dios



San Juan de Dios
HURLINGHAM | ARGENTINA

“ Programa di miglioramento della copertura sanitaria della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires” ⁽¹⁾

BOLETIN PREVENTIVO Hipertensión Arterial

(1)Programa de mejora de la cobertura sanitaria para la zona oeste del gran Bs. As. (W. Morris)

A.F.MA.L. Proyecto Argentina, Av. Pedro Díaz 3366,
Hurlingham, Bs. As.

TE: 62612231./ www.afmal.com.ar

ALGUNAS COSAS QUE NOS CONVIENE CONOCER SOBRE HIPERTENSION ARTERIAL:

La HIPERTENSION ARTERIAL, es decir la presión sanguínea por encima de los valores normales, (recomendado no más de 130 de máxima y no más de 85 de mínima.) puede traer problemas a corto y largo plazo.

¿Cómo se realiza el diagnóstico?

En sus controles periódicos, su médico le tomará la presión arterial. Si usted no realiza controles con su médico clínico en el último año, debe realizarlos. Si sus valores de presión sanguínea son elevados, su médico le indicará lo que debe realizar. Si tiene que controlarse, le indicará una dieta, estudios o medicación.



¿Qué debe hacer si es HIPERTENSO?

Debe consultar a su médico, él le dirá de acuerdo a sus antecedentes y sus cifras de presión arterial cual es la conducta que debe tomar y si es necesario, le prescribirá la medicación mas adecuada.



EL SOBREPESO, LA DIETA RICA EN SAL, LA FALTA DE EJERCICIO Y EL ESTRÉS, SON LOS FACTORES DE RIESGO MAS IMPORTANTES PARA DESARROLLAR HIPERTENSION ARTERIAL.



Qué síntomas puede dar la presión arterial elevada?

La hipertensión puede no dar nunca síntoma, sin embargo las cifras elevadas de presión por tiempos prolongados producen daños en el aparato cardiovascular, los ojos, los riñones y el sistema nervioso.

Los síntomas más habituales son cefalea, palpitaciones y en casos muy severos, mareos, vómitos y desmayos.



¿Cuál es la importancia de controlar las cifras de presión arterial?

El buen control de las cifras de presión, en caso de que usted sea hipertenso, reduce mucho el riesgo de enfermedades cardiacas y neurológicas, junto con los otros factores de riesgo, como fumar, colesterol alto, diabetes y sedentarismo (no hacer ejercicio), la hipertensión aumenta el riesgo de padecer infarto agudo de miocardio y accidentes cerebrovasculares, a su vez, lleva las cifras de hipertensión a valores normales, previene el daño en los riñones y en la retina



¿Cómo prevenir la HIPERTENSION ARTERIAL?

La dieta equilibrada sin uso excesivo de sal y manteniendo un peso adecuado para la altura, sexo y contextura física y el ejercicio aeróbico por lo menos 3 veces por semana, son de ayuda en la prevención y el control de la hipertensión. Su médico debe recomendarle estas medidas y controlarlo.

