

# Prevención y control de la hipertensión

La hipertensión arterial, es un proceso de observación frecuente en los grandes conglomerados urbanos y en personas sometidas a diferentes formas de stress. Configura uno de los factores de riesgo conocidos más importantes de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.

La detección y control de personas hipertensas, así como todas aquellas medidas tendientes a prevenir la hipertensión, aumenta los años de vida útil y previene una de las causas de muerte más frecuente en el mundo occidental.

La Obra Social promoverá la confección de INFORMACION GRAFICA destinada a los beneficiarios, y los profesionales integrantes de los EBAMP llevarán adelante la tarea de promoción y prevención, mediante los CONTROLES EN PERSONAS SANAS y CONTROLES BASICOS EN PACIENTES con esta patología.

## Información gráfica destinada a beneficiarios (contenidos para ser incorporados)

### ¿Qué es la hipertensión?

- Es el aumento de la presión arterial por encima de los valores normales.
- Se considera *hipertensa*, toda persona con cifras superiores a 90 mm Hg de presión arterial *mínima* o 160 mmHg de presión arterial *máxima*, en forma conjunta o aislada.
- La hipertensión arterial no es curable, pero se puede controlar y evitar así los riesgos de la enfermedad.

### ¿Qué factores contribuyen al aumento de la presión arterial?

- El sedentarismo y la falta de ejercicio.
- El stress.
- La ingesta de alimentos con excesiva sal.
- Determinados medicamentos.
- Predisposición familiar.

### ¿Es riesgoso tener hipertensión arterial?

- Sí, es sumamente peligroso.
- La hipertensión arterial es un factor de riesgo cierto para la enfermedad coronaria e insuficiencia cardíaca.
- La hipertensión arterial es también responsable de accidentes cerebrovasculares agudos.
- La insuficiencia renal es más frecuente en los pacientes hipertensos.

### ¿Es posible disminuir o controlar el riesgo de hipertensión arterial?

- El diagnóstico de hipertensión arterial y su adecuado control médico, pueden prevenir muchas complicaciones de la enfermedad.
- El control de la presión arterial en los EXAMENES DE CONTROL DE PERSONA SANA, a partir de los 20 años de edad y en todos los grupos de riesgo, permite detectar fácilmente la enfermedad.
- El paciente que ya se conoce hipertenso, debe estar bajo un estricto control médico.

## Medidas destinadas a controlar la hipertensión arterial

- Reducir el exceso de peso.
- Disminuir el consumo de sal, evitando la ingesta de embutidos y conservas.
- Disminuir el consumo de grasas y aumentar el consumo de fibras y cereales.
- Realizar una actividad física regular (ej. caminatas).
- Controlar la ansiedad, apelando al consejo y medicación indicada por el médico tratante.
- Reducir el consumo de cigarrillos y en lo posible, dejar de fumar.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Controlar periódicamente la presión arterial, con equipos confiables y persona entrenada.
- Consultar al médico tratante, sobre el régimen dietético y medicación que se debe tomar.
- No automedicarse.