

1 de cada 5 adultos
es hipertenso.



¿Usted, se
ha controlado
la presión?

10 de octubre.
"Día internacional de la hipertensión"



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA
Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas
www.osoetsylra.org

HIPERTENSIÓN



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es la forma con que se designa la presión arterial alta.

Aproximadamente el 20% de la población adulta presenta hipertensión, la cual aumenta con la edad, encontrando que a partir de los 65 años más de la mitad de la población es hipertensa.

Gran parte de los hipertensos no saben que lo son y por lo tanto no realizan tratamiento.

La hipertensión sin tratamiento, aumenta apreciablemente el riesgo de un infarto de miocardio o de un accidente cerebro vascular.

¿Cuándo un paciente es hipertenso?

Cuando tiene una presión arterial sistólica mayor de 140 mm Hg (14 de máximo) o diastólica mayor de 90 mmHg (9 de mínimo). Sin embargo cuando la presión arterial está entre 120 y 129 de sistólica o entre 80 y 89 de diastólica se considera al paciente prehipertenso y ya debe comenzar con modificaciones en su dieta y actividades físicas bajo supervisión médica.



¿Qué personas tienen mayor riesgo de ser hipertensos?

De acuerdo a sexo, edad y antecedentes:

- Los hombres después de los 45 años.
- Las mujeres después de los 55 años.
- Quienes tiene antecedentes familiares de hipertensión.
- Los diabéticos.

Por los hábitos y alimentación quienes:

- Presentan sobrepeso, obesidad u obesidad abdominal.
- Consumen dietas ricas en grasa, en sal o alcohol en exceso.
- Realizan niveles altos de estrés y ansiedad.
- Toman anticonceptivos orales.
- Fuman.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?

La mitad de los pacientes hipertensos no tiene síntomas. El resto puede presentar:

- Dolor de cabeza.
- Visión borrosa.
- Mareos.
- Zumbidos.
- Fatiga muscular.
- Sangrada de nariz.
- Ganas de orinar por la noche.
- Dolor en el pecho.

¿Qué podemos hacer para controlar la presión arterial?

- No fumar.
- Mantener el peso dentro de límites saludables.
- Reducir el consumo de sal (sodio) y colesterol, comer alimentos saludables.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Hacer ejercicio físico en forma regular.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Cumplir con el tratamiento indicado por su médico.

¿Qué consejos debe seguir el paciente hipertenso con respecto a la sal?

- Preparar las comidas con poco o sin sal (graduar cantidad de sal de acuerdo a recomendación médica).
- Dar sabor a la comida con hierbas y especiales tales como pimienta, comino, ajo o cebolla en polvo. Eliminar el uso de cubitos de caldo y salsa de tomate (ketchup), mostaza.
- Probar los sustitutos de la sal. Con carnes rojas: hojas de laurel, ajo, albahaca, pimienta, tomillo; con pollo: orégano, romero; con pescado: curry en polvo, perejil.
- Al comprar alimentos: elegir frutas y vegetales para comer como bocadillos en vez de papas fritas y galletitas saladas. Leer las etiquetas de los alimentos. Comprar los que tienen marcado "reducido en sodio/bajo en sodio" o "sin sodio".
- Evitar el consumo de alimentos enlatados y procesados, como chorizos, mortadela, salame, jamón, sopas enlatadas o de sobre, pepinos y aceitunas.
- No poner el salero en la mesa.