

DIA DE SEGURIDAD DEL PACIENTE

Entrega de folleto de Hipertension arterial y diabetes, toma de tensión





COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

- Elevación de las cifras de la presión arterial.
- Enfermedad arterial coronaria (infarto).
- Compromiso de la retina.
- Compromiso del riñón.
- Afectación de las arterias periféricas.
- Compromiso del cerebro.
- Valor de la creatinina anormal mayor de 1.3 mg/dl.

IMPORTANTE

- Súmate a la estrategia 4x4, donde te invitamos:
- Hacer ejercicio diariamente.
 - No fumar.
 - No consumir alcohol.
 - Alimentación saludable, rica en frutas y verduras.
 - De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales y los capilares sanguíneos. Cuando hay hipertensión el corazón hace un esfuerzo exagerado para llevar la sangre a todas las células del cuerpo, debido a la resistencia que ejercen las paredes de las arterias.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

- La Mayoría de las veces no produce ningún síntoma.
- En menor proporción:
 - Dolor de cabeza.
 - Sensación de mareos.
 - Dolor en el pecho.
 - Dificultad para respirar.
 - Pérdida del conocimiento.
 - Convulsiones.



CONOCE TU PRESIÓN ARTERIAL

EDAD	PRESIÓN SISTÓLICA		PRESIÓN DIASTÓLICA	
	Hombres	Mujer	Hombres	Mujer
16 - 18 años	105 - 135	100 - 130	60 - 86	60 - 85
19 - 24	105 - 139	100 - 130	62 - 88	60 - 85
25 - 29	108 - 139	102 - 135	65 - 89	60 - 86
30 - 39	110 - 145	105 - 139	68 - 92	65 - 89
40 - 49	110 - 150	105 - 150	70 - 96	65 - 96
50 - 59	115 - 155	110 - 155	70 - 98	70 - 98
60 o más	115 - 160	115 - 160	70 - 100	70 - 100

A QUIÉN LE PUEDE DAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- El que tiene antecedente familiar de Hipertensión Arterial
- Arterioesclerosis o sea estrechamiento de arterias.
- La persona con obesidad
- El que fuma.
- El que no hace ejercicio y ninguna actividad física.
- El que ingiere excesiva grasas.
- El que ingiere mucha sal.

EXISTEN FACTORES PROTECTORES

- Caminar o practicar alguna actividad física por lo menos 30 minutos al día
- Controlar el estrés
- Reducir o evitar la ingesta de alcohol
- Evitar el tabaquismo
- Evitar las grasas saturadas o de origen animal
- Aumentar las grasas de origen vegetal
- Evitar las Harinas simples y consumir mas harinas complejas
- Consumir mas frutas y verduras.
- Evitar el consumo exagerado de antiinflamatorios, AINES (Ibuprofeno, Diclofenaco, Naproxeno etc).



RECOMENDACIÓN

- Te recomendamos revisarte la presión arterial con frecuencia.
- Existen muchas personas que desafortunadamente sufren de "hipertensión de Bata Blanca", es un estado de ansiedad que dispara la presión arterial apenas se les acerca un medico o profesional de la salud.
- Realizarte tus propias lecturas en casa ayudará a eliminar esa ansiedad.
- Te permitirá hacer una estimación de tu presión arterial promedio en situaciones reales del día a día.
- Tomar la medicación recomendada por el medico.
- No automedicarse.

ALIMENTOS PARA CONSUMIR:

Incremento de proteínas animales (carnes blancas o rojas sin grasas).
 Productos descremados (queso, leche) e integrales.
 Incremento de frutas y verduras, preferiblemente enteras y crudas.
 Consumir mas harinas complejas como avenas, cereales, granolas.
 Aceites de tipo vegetal: oliva, girasol, etc.
 No comer abundantemente y su aporte calórico debe ser distribuido entre todas las comidas del día.
 Para que la dieta pueda cumplir su función debe contactarse con su colaboración principalmente y así producir resultados exitosos, más cuando estos deben mantenerse a lo largo de la vida.