



011-4619-0210/0208
Obra Social del Personal
Mosaista

La prevención es una herramienta
Importante para curar.



Quirno N.º 89 – (1406) C.A.B.A. y delegaciones
en el interior del País.

Superintendencia de Servicios de Salud – 0800-222-72583
Av. Pte. Roque Sáenz Peña N°530
www.sssalud.gov.ar



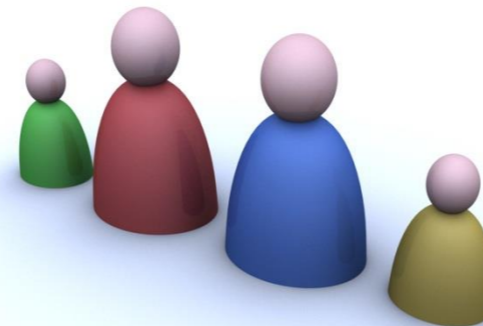
Consultanos sobre este y otros temas

Hemos preparado distintos programas
de prevención

¿CÓMO ACCEDO A ESTOS
PROGRAMAS?

Comunicándote
a nuestras líneas
telefónicas

011-4619-0210/0208



Con la Hipertensión podemos
correr graves riesgos

Consulta a la delegación
más cercana de O.S.P.M.
a tu domicilio



¿Qué es la HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

También se le dice presión alta. O se dice que alguien "sufre de presión". En realidad, quiere decir que esa persona padece elevación crónica (es decir, habitual) de la presión sanguínea en sus arterias ¿A qué riesgo expone la **HIPERTENSIÓN**?

La presión -o tensión alta contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedad cardíaca (ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal).

¿HAY TRATAMIENTO PARA EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Quien tiene presión arterial en ocasiones necesita tomar medicamentos*. Sin embargo, aún cuando los toma, aplique la receta mas trascendental, que es CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA. Eso ayuda a que los medicamentos actúen de manera más eficaz y puede inclusive disminuir la cantidad de medicación necesaria.

Existen muchos medicamentos para disminuir la presión arterial. Si se indica medicación es importante tomarla respetando muy bien frecuencia, y hora del día. Llegar a tener la presión normal no siempre es sencillo... a no asustarse con fracasos provisorios, porque son normales.

¿Cómo cambio mi estilo de vida?

- **SE TRATA DE COMER VARIADO Y CON MODERACIÓN.** Seguir un plan de alimentación que dé especial importancia a frutas, verduras y productos lácteos con bajo contenido de grasa.
- **SI SE TIENE SOBREPESO, TRATAR DE PERDER PESO.** A veces pequeños descensos de peso (3 a 4 kg) ya producen un gran resultado en controlar la hipertensión.

- **SI SE TOMAN BEBIDAS ALCOHÓLICAS, BEBER CON MODERACIÓN.** *Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol*
- **PONERSE EN MOVIMIENTO:** Hacer actividad física regular, como andar en bicicleta, o caminar a paso ligero, por lo menos 30 minutos por día.
- **DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL Y SODIO** a un máximo de una cantidad de sal equivalente a una cucharadita por día.
- Leer las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos alimentos enlatados, procesados o de preparación rápida que posean bajo contenido de sodio.
- ¿Sacar los condimentos de la mesa! y tratar de disminuir el consumo de comidas rápidas con alto contenido de sodio y sal.
- **DEJAR DE FUMAR,** El fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades arteriales periféricas y diversos tipos de cáncer.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN EN LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA?

Quien prepara las comidas en casa, tiene la oportunidad de cuidar a los integrantes de la familia preparándote* comidas saludables Y mucho mejor si se trata de comida casera compartida entre ser queridos.

¿Cuándo debo CONSULTAR AL MÉDICO?

La presión arterial un poco elevada no presenta síntomas fácilmente observables. Los números que indican tu presión arterial son la única advertencia.

SI CAMINÁS 30 MINUTOS DIARIOS 5 VECES POR SEMANA

Si no se cuenta con 30 minutos libres, tratar de encontrar 2 periodos de 15 minutos, ó 3 periodos de 10 minutos para realizar actividad física.

