



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002)



INTRODUCCION

¿Sabías que sólo un 20% de las personas que sufren de hipertensión presentan síntomas visibles?

Por eso es importante conocer en qué consiste esta enfermedad, cómo prevenirla y los resguardos que deben tener quienes la padecen para llevar una mejor calidad de vida.

La hipertensión se manifiesta cuando el organismo pierde la capacidad de regular la presión con la que viaja la sangre oxigenada bombeada por el corazón, aumentándola riesgosamente y provocando que el sistema funcione con una presión elevada.

Se establece que, si una persona tiene una presión arterial inferior a 130/85, se encuentra dentro de rasgos normales. Sin embargo, cuando los valores son iguales o mayores a 140/90 se diagnostica como hipertensa.

Cómo prevenir la hipertensión

El 80% de los casos de hipertensión no tienen una causa definida, ya que es una enfermedad que puede tener múltiples causalidades. Sólo hay un factor fijo que puede facilitar el desarrollo de esta patología: la genética. Por eso es recomendable que quienes tengan antecedentes familiares de hipertensión, controlen periódicamente sus niveles de presión arterial y se sometan a chequeos médicos anuales.

Sin embargo, existen algunos buenos hábitos que puedes poner en práctica para mantener alejada esta enfermedad.

1. Aprende a manejar el estrés: los conflictos o situaciones de mucha tensión pueden generar taquicardia, respiración acelerada y elevación de la presión arterial, aumentado así las probabilidades de padecer esta enfermedad crónica. Busca técnicas que te ayuden a liberar tensiones en momentos difíciles y aprende a controlar tu enojo. Respirar profundamente, dar una pequeña caminata o estar a solas un momento, son algunas ideas que puedes poner en práctica para volver a encontrar la calma.

2. Aliméntate saludablemente: lleva una dieta variada y equilibrada dando preferencia a los alimentos naturales por sobre los procesados. Cocina tu propia comida, usa condimentos en vez de abusar de la sal y evita comer en restaurantes, ya que las preparaciones no siempre son saludables. Hazte cargo de lo que comes y provee a tu organismo de productos sanos que aporten vitaminas y nutrientes.

3. Ejercítate regularmente: ¿sabías que una persona sedentaria puede tener hasta un 50% más de posibilidades de padecer hipertensión en comparación a una activa? El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, a eliminar el exceso de grasa del organismo y a equilibrar los niveles de colesterol en la sangre, evitando que las arterias se dañen. Dar una caminata antes o después del trabajo y usar la bicicleta como medio de transporte son dos buenas opciones para integrar la actividad física a la rutina diaria y dejar atrás el sedentarismo. Busca una actividad que te motive y sé constante para que te mantengas saludable.

4. Deja el cigarrillo: la nicotina que contiene cada cigarro provoca taquicardia y genera un estado llamado vasoconstricción, que es el estrechamiento de un vaso sanguíneo que no permite que la sangre fluya normalmente. Para prevenir la hipertensión y muchas otras enfermedades, es fundamental mantenerse alejado del humo del tabaco.

¿Es posible detectar la hipertensión?

Sólo un 20% de los pacientes que sufren de hipertensión presentan síntomas visibles, los que tampoco se acrecientan a medida que avanza la enfermedad.

Algunos de ellos, y que pueden manifestarse tenuemente son:

- Dolores de cabeza o cefaleas.
- Mareo o inestabilidad en distintos grados
- Zumbido de oídos
- Cambios de carácter
- Ver pequeñas lucecitas brillantes al realizar un movimiento brusco
- Hinchazón vespertina de tobillos, sobre todo en verano por retención de líquido.

Como estos síntomas son poco probables, lo recomendable para personas de más de 45 años y mujeres que han alcanzado la menopausia, es someterse a un chequeo médico anual que logre detectar tempranamente la enfermedad.