

Factores de riesgo:

- Obesidad
- Consumo de sal
- Consumo de alcohol
- Tabaquismo
- Hacinamiento
- Falta de ejercicios



Medidas preventivas

La adopción de un estilo de vida saludable, es esencial en la prevención de la hipertensión arterial y es una parte indispensable en el manejo de ésta. Las modificaciones en el estilo de vida incluyen:

- Cambio en la dieta.
- Pérdida del exceso de peso.
- Restricción en la ingesta de sal.
- Ejercicios
- Disminución en el consumo de alcohol
- Dejar de fumar.
- Reducir el estrés.
- Tomar los medicamentos.

¿Qué beneficios aportan estos cambios en el estilo de vida?

- Reducción de la presión arterial.
- Eficacia de los medicamentos antihipertensivos.
- Disminución de los riesgos de las enfermedades cardiovasculares

Ars Amor y Paz



Por amor a tu salud !

Hipertensión



Dirección: Ave. La Las Américas No. 24, Ens. Ozama.
Teléfono: (809) 335-5000 y desde el interior (1-809) 200-8222.
Horario: Corrido de lunes a viernes de 08:00AM a 06:00PM
y los sábados de 08:00AM a 12:00M.

La Hipertensión Arterial

Se define como una presión arterial por encima de los parámetros normales. Es decir 140/90 mmhg. Esta puede ser sistólica o diastólica.

Sistólica: es cuando el corazón se contrae, (es decir, bombea la sangre a todo el cuerpo). Diastólica: es cuando el corazón se relaja para recibir la sangre que viene del cuerpo.

Diastólica: es cuando el corazón se relaja para recibir la sangre que viene del cuerpo.



La Hipertensión Arterial

Datos recientes sugieren que aquellos individuos mayores de 65 años de edad, tienen un riesgo aproximado del 90% de tener hipertensión arterial.

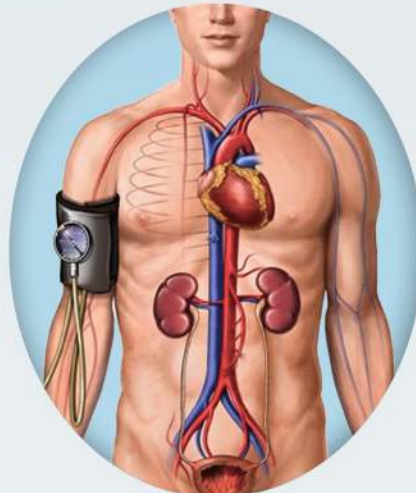
Se define como una presión arterial por encima de los parámetros normales. Es decir 140/90 mmhg. Esta puede ser sistólica o diastólica.

Sistólica: es cuando el corazón se contrae, (es decir, bombea la sangre a todo el cuerpo). Diastólica: es cuando el corazón se relaja para recibir la sangre que viene del cuerpo.

Diastólica: es cuando el corazón se relaja para recibir la sangre que viene del cuerpo.

Clasificación

Se clasifica en hipertensión esencial o ideopática (en este tipo de hipertensión el paciente no tiene ninguna otra enfermedad que se la cause), y en hipertensión secundaria que es menos frecuente y en ésta el paciente tiene otra enfermedad relevante como hipertiroidismo, nefropatías (enfermedades del riñón), feocromocitoma (tumor de la glándula supra renal), estenosis arterial (estrechez de las arterias).



Sintomas

Los síntomas principales son: falta de la respiración (disnea), disnea paroxística nocturna (cuando el paciente está dormido y despierta porque le falta el aire), dolor de cabeza, mareo, trastornos visuales, cambios en el estado de ánimo, latidos cardíacos irregulares.

Diagnóstico

Para diagnosticar a un paciente como hipertenso, deben haber al menos dos mediciones elevadas, en ambos brazos, en dos o más visitas. Una sola medición no es suficiente para hacer el diagnóstico.

La hipertensión no puede diagnosticarse si el paciente está enfermo (con dolor o infección etc.).

