



Desarrollo de
Programas Preventivos
OSMITA

03

Promoción y
Prevención de la

**Hipertensión
Arterial**



OSMITA
PROMOVIENDO SALUD





Desarrollo de
Programas Preventivos
OSMITA

03

Promoción y
Prevención de la

Hipertensión Arterial

Obra Social:

**OSMITA Obra Social
Mutualidad Industrial
Textil Argentina**

RNOS: **40220-2**

Auditor Médico:

Dr. Luis Iribarne Dávalos

Responsable del programa:

Dr. Luis Iribarne Dávalos

Objetivos

Nuestro objetivo primordial es el cuidado de tu salud y la de tu familia. Es por esto que año a año y de acuerdo a los lineamientos brindados por la Superintendencia de Servicios de Salud, desarrollamos Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad para contribuir a una mejor calidad de vida.

Desarrollamos un modelo prestacional que contempla el fortalecimiento de la detección y contención temprana de las enfermedades, así como los medios necesarios para mejorar la salud y concientizar acerca del cuidado de la misma.

Te invitamos a conocer los Programas vigentes actualmente y a contactarnos por cualquier consulta. En OSMITA queremos que seas protagonista en el cuidado de tu salud.

La salud la cuidamos entre todos.

Hipertensión **arterial**

Es una enfermedad que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias, de forma sostenida.

No tiene síntomas durante mucho tiempo, lo que conlleva que muchas veces no se detecte y no se trate, pudiendo desencadenar complicaciones severas (infarto de corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular, entre otras). Todo esto se puede evitar si se realiza un adecuado control periódico de la presión arterial, y una consulta médica para el control de la salud.

Factores presentes en la mayoría de las personas que sufren hipertensión



Herencia (padres o abuelos hipertensos)



Edad (aumentan los casos al avanzar la edad)



Obesidad



Ingesta de sal



Consumo excesivo de alcohol



Uso de algunos fármacos (incluso de venta libre)



Poca actividad física o sedentarismo



La única manera de detectar la **hipertensión arterial** es su medición.

Muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Es fundamental tomar conciencia de la importancia que implica poder detectarla a tiempo.

Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90.

PAS \geq 140 MÁXIMA
(presión arterial sistólica)

PAD \geq 90 MÍNIMA
(presión arterial diastólica)

La hipertensión, una vez detectada, requiere de seguimiento y control de por vida. Dependiendo del caso, el profesional médico determinará si requiere o no de tratamiento con medicación, pero siempre será sólo una parte del tratamiento. En cualquiera de los casos, es fundamental la alimentación saludable y la actividad física, como componentes de prevención y control de la hipertensión, así como una mejor calidad de vida.

Las personas hipertensas, deben acudir o llamar a un servicio de urgencias en caso de:

- ✓ **Dolor de cabeza muy intenso y repentino.**
- ✓ **Dificultad para hablar y levantar un brazo, o percibir parálisis facial.**
- ✓ **Mareos o vértigo.**
- ✓ **Visión borrosa.**
- ✓ **Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.**

Como vemos, la prevención y detección temprana de la hipertensión arterial, depende en gran medida de nuestra toma de conciencia: visitar al médico una vez al año para chequear nuestro estado de salud, cuidar nuestra alimentación y hacernos un lugar en nuestras vidas para realizar actividad física, lo que contribuye a nuestro bienestar integral. Podemos hacer mucho para cuidar nuestra salud.

¡Seamos protagonistas!