



Sabemos cuidarlo.



CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL BENEFICIARIO OSPAT

0800-999-1656 24 HS

OSPAT CENTRAL

Florida 15 Piso 6°
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C1005 MAD)
www.ospat.com.ar

¿Te interesan éste y otros temas?

Hemos preparado distintos talleres de prevención sobre estos temas:

cu **Cáncer de Cuello de Útero**

cm **Cáncer de Mama**

cc **Cáncer Colorectal**

od **Obesidad y Dislipemias**

di **Diabetes**

tq **Tabaquismo**

¿CÓMO ACCEDO A ESTOS PROGRAMAS?

**CONSULTÁ A LA DELEGACIÓN DE OSPAT
MÁS CERCANA A TU DOMICILIO**



¿Sabés qué es la **HIPERTENSION?**

*Puede ponernos en grave riesgo, pero
es posible prevenirla y tratarla.
Cuidarnos a nosotros mismos es
una buena receta. OSPAT
te cuenta cómo hacerlo.*



¿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 alta a veces necesita tomar medicamentos. Sin embargo, aún cuando los toma, aplica la receta más 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 provisionarios, 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 preparándoles comidas saludables. Y mucho mejor si se trata de comida casera compartida entre seres 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 TENÉS DUDAS HABLÁ CON UN PROFESIONAL. PEDELE QUE TE MIDA LA PRESIÓN ARTERIAL Y QUE TE EXPLIQUE.

SI CAMINÁS 30 MINUTOS DIARIOS 5 VECES POR SEMANA

- Mejoras tu circulación sanguínea
- Evitás infartos
- Reducís el colesterol
- Aclarás tu mente
- Tenés mejor humor
- Controlas tu presión arterial
- Descansás mejor
- Bajés de peso

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.