

MONITOREO DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR



DÍA	FECHA	HORA	3 LECTURAS A PRIMERA HORA DE LA MAÑANA CON 1-2 MINUTOS DE DIFERENCIA	HORA	3 LECTURAS EN LA NOCHE ANTES DE DORMIR CON 1-2 MINUTOS DE DIFERENCIA
1	/ /	am	/ / /	pm	/ / /
2	/ /	am	/ / /	pm	/ / /
3	/ /	am	/ / /	pm	/ / /
4	/ /	am	/ / /	pm	/ / /
5	/ /	am	/ / /	pm	/ / /
6	/ /	am	/ / /	pm	/ / /
7	/ /	am	/ / /	pm	/ / /

Lectura sistólica promedio= Sumar lecturas de días 2 al 7 (36 lecturas) y dividir entre 36=

Lectura diastólica promedio= Sumar lecturas de días 2 al 7 (36 lecturas) y dividir entre 36=



TELEASISTANET:
(809) 472-3999

Autorizaciones Automáticas: Opción 7
Autorizaciones Médicas: Opción 6

DESDE EL INTERIOR SIN CARGOS:

Autorizaciones automáticas:
(809)200-0751

Autorizaciones Médicas:
(809)200-6900



SUCURSALES

Oficina Principal:
C/ Jose Amado Soler No.16,
Esquina Plaza Alcalá,
Ensanche Serrallés,
República Dominicana.
Tel: 809-472-3999

Sucursal Higüey:
Av. José A. Santana, N° 26, 2do. Nivel
Plaza Rodríguez, Local No. 8
Higüey, República Dominicana.
Tel: 809-746-0454

Sucursal Baní:
Calle Presidente Billini,
Esquina Calle Mella, Edificio 2 B,
2do Nivel, Plaza Valera Guzmán, Baní
República Dominicana.
Tel: 809-522-8877.

Sucursal San Francisco:
C/ 27 de Febrero No.45,
Local Comercial No. 6-A,
Plaza Platinum,
San Francisco de Macorís,
República Dominicana.
Tel: 809-290-6211

STANDS DE SERVICIOS

Stand Centro Médico Dominicano:
C/ Luis F. Thomen
No. 456, El Millón.
Santo Domingo,
República Dominicana.
Tel: 809-518-2417.

Stand Clínica Corominas:
Calle Restauración N° 57
Clínica Corominas
3era Planta Santiago,
República Dominicana.
Tel: 809-580-1977 Fax: 809-582-9336

Stand Hospital El Buen Samaritano:
C/Circunvalación #79,
Altos de Villa Verde, La Romana,
República Dominicana.
Tel: 809-756-9493

Stand Centro Médico Bournigal:
C/ Antera Mota, Esq. C/Dr. Zafra
Puerto Plata, República Dominicana.
Tel: 809-261-0922.

Stand Centro de Diagnóstico Medicina Avanzada y Telemedicina (Cedimat):
C/Pepillo Salcedo, Esq. Arturo Logroño,
Ensanche la Fé Santo Domingo,
República Dominicana.
Tel: 809-547-1381.



Prevención de la Hipertensión Arterial

PLAN Básico de Salud

PLAN Classic-I

PLAN Classic-II

PLAN Classic-III

PLAN Premium

PLAN Cron



Promoción y Prevención

La Hipertensión Arterial



La hipertensión arterial es un padecimiento crónico de etiología variada que se caracteriza por el aumento sostenido de la presión arterial, ya sea sistólica, diastólica o ambas. En el 90% de los casos se desconoce el motivo de la enfermedad, por lo cual se le ha denominado hipertensión arterial esencial, con fuerte influencia hereditaria. Entre el 5% y el 10% de los casos poseen un factor directamente responsable de la elevación de las cifras tensionales. A esta forma de hipertensión se le denomina hipertensión arterial secundaria, que, en ocasiones no solo puede ser tratada y desaparecer para siempre sin requerir tratamiento crónico, sino que además puede ser la alerta para localizar enfermedades aún más graves de las que solo es una manifestación clínica. La hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular que no siempre se ha tenido en cuenta y puede ocasionar un embarazo de alto riesgo

Prevención



Dentro de las acciones preventivas para disminuir la hipertensión encontramos:

- Incremento de la actividad física aeróbica. Haga ejercicio de manera regular. Si es posible durante 30 minutos la mayoría de los días.
- Mantener un peso normal. En caso de tener sobrepeso, baje de peso, ya que esto le agrega tensión al corazón. En algunos casos la pérdida de peso puede ser el único tratamiento necesario.
- Reducir al mínimo el consumo de alcohol. No consuma más de uno o dos tragos del alcohol al día.
- Suplementar el potasio. Reduzca el consumo de sodio (indicado por su médico).
- Hacer dieta. Consuma frutas, vegetales y lácteos bajos en grasa con contenido reducido de grasas saturadas.
- Evite todo tipo de tabaco (cigarro, pipa, habano, etc.).
- Controle la glicemia (si padece de diabetes).
- Reducir al mínimo el consumo de sal.

A qué órganos afecta la Hipertensión Arterial



Si no se controla la hipertensión, estos son los órganos que pueden afectarse.

El corazón: Aumenta de tamaño (hipertrofia ventricular izquierda) para poder bombear la sangre con mayor fuerza. Es factible sufrir dolor en el corazón (angina) e incluso infarto en el miocardio. El corazón también se vuelve insuficiente (insuficiencia cardíaca).

Cerebro: Lo más peligroso a nivel cerebral es que se produzca una hemorragia intracerebral por rotura de algún vaso sanguíneo cerebral, además pueden haber cuadros de isquemia cerebral (diversas zonas del cerebro se quedan sin irrigar y mueren). Estos cuadros comúnmente se traducen como parálisis de un lado del cuerpo (imposibilidad total o parcial para mover los miembros de un lado del cuerpo).

El Riñón: Puede ser causa para que el riñón se torne insuficiente, cuando el riñón se daña el paciente se hace más desfavorable, es por eso que hoy en día se pide controles periódicos de pruebas para medir la función renal: microalbuminuria, depuración de creatina, etc.

Los Ojos: Cuando no hay control de la hipertensión puede producirse una oftalmopatía hipertensiva, lesiones hemorrágicas a nivel de retina, a nivel de nervio óptico, que hacen que la visión se vuelva borrosa, e inclusive llegar a a ceguera.

Las Arterias: Se dilatan porque hay más presión dentro de ellas y es fácil a que se formen aneurismas y su posterior rotura, también las placas de colesterol se impregnan más en las arterias, corriendo el riesgo de que se rompan y se generen trombos.

Síntomas y Consecuencias



Es una enfermedad que no tiene síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias de la hipertensión la sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, haciéndose más gruesa y dificultando el paso de la sangre. Esto se conoce con el nombre de arterioesclerosis.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es el aumento por encima de lo normal de los valores de la presión arterial; se miden en dos cifras: sistólica y diastólica. Una o más cifras pueden ser altas y constituyen la hipertensión.

T.A.=120/80

Sistólica **Diastólica**

La presión arterial asistólica, que considera el número superior de la medición de la presión, es la que se genera cuando el corazón late.

La presión arterial diastólica, o sea el número inferior de la medición, representa la presión en los vasos cuando el corazón está en reposo.

Factores que favorecen el desarrollo de hipertensión arterial

- Predisposición genética familiar.
- Mala alimentación; alto consumo de sal e ingesta de calorías (azúcares y grasas).
- Mala alimentación; alto consumo de sal e ingesta de calorías (azúcares y grasas).
- Sobrepeso/obesidad
- Falta de actividad física habitual

Posibles consecuencias

- Ataque cerebral
- Arteriosclerosis
- Lesión cardíaca (enfermedad coronaria e insuficiencia cardíaca)
- Insuficiencia renal

Tratamientos a seguir

Cambio del estilo de vida

- Restringir el consumo de sal y evitar productos que la contengan

Farmacológico, según indicación médica.

- Vencer el sedentarismo, con actividad física regular unos 30 minutos diarios.

Consumo óptimo

2 gramos al día Se podría salvar la vida de 17,000 personas al año.

Daños por exceso de sal

- Hipertensión arterial
- Daños en la memoria
- Daño renal
- Daño al endotelio, capa que cubre las arterias y las venas

Efectos graves

- Infarto vascular cerebral
- Enfermedades cardiovasculares
- Trombosis

Diagrama de órganos afectados:

- Cerebro: Derrame Cerebral
- Ojos: Retinopatía
- Corazón: Insuficiencia Cardíaca
- Riñón: Insuficiencia Renal
- Sangre: Lesión del vaso sanguíneo



ARS
ASISTANET

Comprometidos con tu Salud