



Promoción y Prevención



PREVENCIÓN de la Hipertensión Arterial



Promoción y Prevención



Innovamos por tu Salud

SUCURSAL SANTO DOMINGO Av. Tiradentes No. 25, 2da piso, Torre Hipotecaria, Ens. Naco Tel: 809-472-3999, Fax: 809-472-4299	OFICINA BÁVARO Av. Estados Unidos, Local L-16, Plaza Progreso Tel: 809-552-0760/ 809-552-0775, Fax: 809-552-1823
OFICINA ZONA ORIENTAL Av. San Vicente de Paul No. 59 local 101, Esquina Carretera de Mendoza, Plaza Galería del Este, Alma Rosa Tel: 829-893-5318	OFICINA HIGÜEY Av. José A. Santana, No. 8, 2do piso, Plaza Rodríguez Tel: 809-746-0454
SUCURSAL REGIONAL NORTE C/ Lic. Genaro Pérez, Urb. Despertar, Santiago Tel: 809-582-3800, Fax: 809-582-9036	OFICINA SAN FRANCISCO DE MACORIS C/ 27 de Febrero No. 45, Local No. 6-A, 1er piso, Plaza Platinum Tel: 809-290-6211, Fax: 809-290-5996
SUCURSAL REGIONAL SUR C/ Presidente Billini No. 44, Esq. Restauración, Bani Tel: 809-380-1410, 809-522-8877	OFICINA PUERTO PLATA Calle Beller No. 129, Edif. Metrópolis Tel: 809-261-7170
SUCURSAL REGIONAL ESTE Av. Padre Abreu esq. Tiburcio Milán López, Plaza Sajama III, 1er piso, Local 11-A, La Romana Tel: 809-349-0765, Fax: 809-412-8000	

Direcciones y contactos stands de servicios

Santo Domingo

Centro Médico Dominicana, Calle Luis F. Thomen 456 Tel: 809-518-2417	Cedimat, Calle Pepillo Salceda, Esq. Arturo Logroño, Ens. La Fe. Tel: 809-547-1381
--	--

SANTIAGO

Clinica Coraminas,
Calle Restauración No. 57
Tel: 809-580-1977

PUERTO PLATA

Centro Médico Dr. Bournigal,
Calle Antera Mota, Esq. Dr. Zafra
Tel: 809-261-0922

¿A qué órganos afecta la Hipertensión Arterial?

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

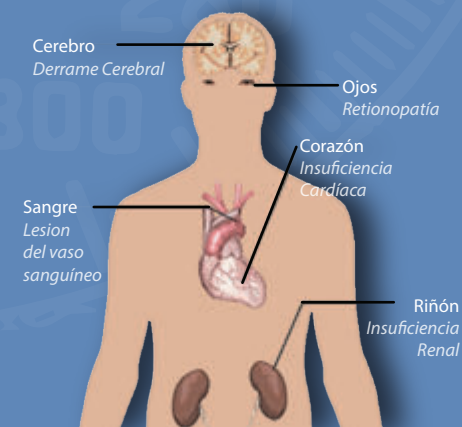
El corazón: Aumenta de tamaño (hipertrofia ventricular izquierda) para poder bombear la sangre con mayor fuerza. Es factible sufrir dolor en el corazón (angina) e incluso infarto del miocardio. El corazón también se vuelve insuficiente (insuficiencia cardíaca).

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.

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.



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 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

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 gruesas y dificultando el paso de la sangre. Esto se conoce con el nombre de arterioesclerosis.



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).

