



Arribeños 3619 Piso 9 - (C1429BKQ) - CABA - Tel: (011) 4702-0837 / 0800 999 7384
prestaciones@ospreme.com.ar

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Salud y calidad de vida

Factores de riesgo
cardiovascular

¿Qué es un factor de riesgo cardiovascular?

- Es una condición que predispone de manera muy acentuada a padecer enfermedad coronario y vascular. Las personas que conviven con estos factores tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas: ataque cardíaco, infarto, accidente cerebrovascular, hemiplejía, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, entre otras.
- ¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovasculares?
 - Hipertensión arterial
 - Tabaquismo
 - Obesidad
 - Sedentarismo
 - Aumento de colesterol en sangre y lipoproteínas de baja densidad

HIPERTENSIÓN ARTERIAL. SU IMPORTANCIA

- La hipertensión arterial es silenciosa e inaparente. Es de alta prevalencia en la población en general. Casi la mitad de los mayores de 50 años es hipertenso, aunque gran parte de estos lo desconoce, pues la enfermedad en general, no da síntomas. Es de etiología multicausal y se presenta con mayor frecuencia en individuos con; antecedentes familiares de hipertensión, sometidos a estrés, obesos, diabéticos, alcohólicos.
- ¿Cómo detectarla?

Controle periódicamente su tensión arterial. Si su presión máxima supera los 140 mm Hg. O la mínima es mayor

El tratamiento de la hipertensión arterial es sencillo. Permite su control. Evita y reduce el riesgo de complicaciones. Su médico le indicará cuándo iniciarlo. Cuanto antes mejor.

CONCURRA PERIÓDICAMENTE A CONTROLAR SU SALUD.

EL MEJOR ALIADO ES SU MÉDICO DE CABECERA.



CONSEJOR PARA
PREVENIR Y
CONTROLAR LA
PRESIÓN

- Mantenga un peso adecuado
- Reduzca el uso de sal
- Beba alcohol con moderación
- Incorpore más frutas y verduras a u plan alimenticio
- Camine más de lo acostumbrado o incorpore de forma regular alguna actividad física placentera
- Si fuma...reflexione.
- Aumente en lo posible, períodos o momentos de tiempo libre. Relájese de las tensiones y alivie su estrés.