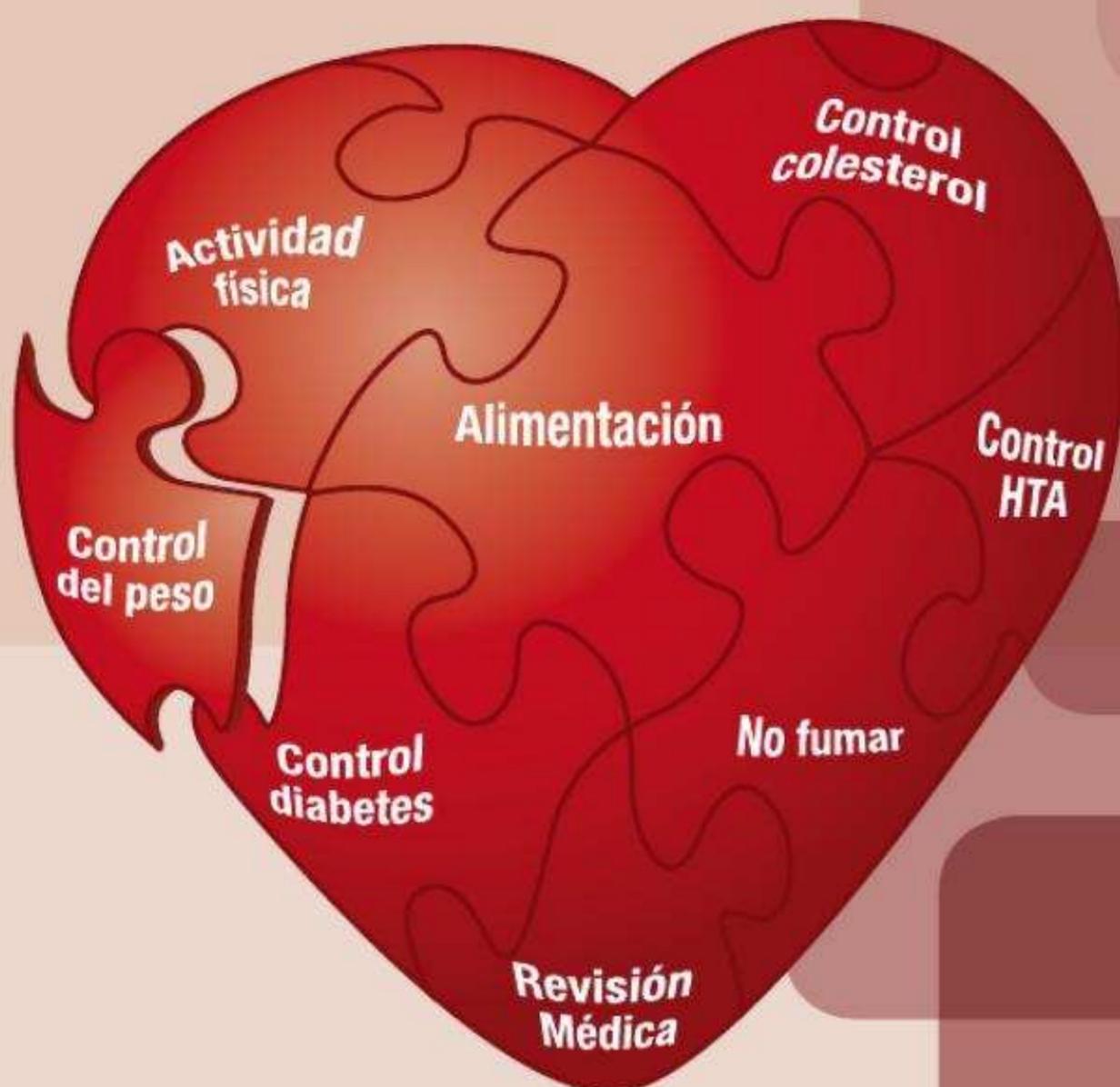


2012

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos



12 de Abril. 18:30 hs. San Juan

"La medicina debe ser no sólo curar,
sino enseñar a vivir en salud"

Dr. Ramón Carrillo

OSPACA

Obra Social del Personal del
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO

R.N.O.S. 1-0160-4

Para toda la familia, para todas las familias.

Programa de Promoción y Prevención

Salta - Mayo 2004

Jornada de Nutrición y Prevención

Mar del Plata - Nov 2004

Taller de Medicina Familiar (APS)

Salta - Junio 2006

Lanzamientos Programas Preventivos

Córdoba - Agosto 2006

"Cáncer Ginecológico y Mamario"

Córdoba - Nov 2006

Programa "Prevención del Tabaquismo"

Mendoza - Dic 2006

Charla para "Pacientes con Diabetes"

Mendoza - Agosto 2007

"Educación Nutricional y Alimentación en los Niños"

Mendoza - Agosto 2007

"Embarazo y Parto"

Buenos Aires - Noviembre 2007

"Cuidado del Niño y Lactancia"

Buenos Aires - Marzo 2008

"Prevención Cáncer Génito Mamario"

Buenos Aires - Mayo 2008

"Prevención del Cáncer Colorrectal"

Buenos Aires - Agosto 2008

"Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos"

Buenos Aires - Diciembre 2008

"Nutrición"

Buenos Aires - Mayo 2009

"Salud Sexual y Procreación Responsable"

Buenos Aires - Agosto 2009

"Salud Bucodental"

Buenos Aires - Octubre 2009

"Diabetes"

Buenos Aires - Diciembre 2009

"Drogadicción"

Buenos Aires - Abril 2010

"Programa Materno Infantil"

Buenos Aires - Junio 2010

"Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos"

Buenos Aires - Septiembre 2010

"Prevención del Cáncer Génito Mamario"

Buenos Aires - Diciembre 2010

"Enfermedades Respiratorias de la Infancia"

Buenos Aires - Abril 2011

"Prevención del Cáncer Génito Mamario"

Mendoza - Junio 2011

"Nutrición y Obesidad"

Buenos Aires - Julio 2011

"Salud Mental" Trastornos de Alimentación, de Ansiedad y Depresión.

Buenos Aires - Septiembre 2011

"Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos"

Córdoba - Octubre 2011

"Prevención del HIV y ETS"

Buenos Aires - Diciembre 2011

Continuando con la promoción de hábitos saludables, brindamos a nuestros beneficiarios información a través de material gráfico y audiovisual de todos los programas aprobados por la Superintendencia de Servicios de Salud.

Para recibir más información contáctese con tallerdesalud@ospaca.com y le haremos entrega de todo el material disponible.

- Plan Materno infantil
- Programa de enfermedades oncológicas
- Odontología preventiva
- Procreación responsable y salud reproductiva
- Atención integral de la drogodependencia
- Prevención de enfermedades respiratorias de la infancia
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Nutrición, obesidad y enfermedades metabólicas

Hoy OSPACA continúa con la presentación de sus talleres que, como en los anteriores, fueron pensados y desarrollados para usted, como parte integral de beneficios apuntando a una mejor calidad de vida para todos sus beneficiarios.

OSPACA
Obra Social del Personal del
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO
R.S.O.S. 1-01604

Anchorena 639/41
Capital Federal
Teléfono: 4106-4567
tallerdesalud@ospaca.com
www.ospaca.com
0800-999-6772



OSPACA, su Obra Social, continúa con el desarrollo de los Programas de Prevención vigentes, ya que cumplen un rol asistencial fundamental, que permiten fortalecer el primer nivel de atención. A través de ellos se pueden desarrollar acciones de promoción de la salud, prevención y difusión de hábitos saludables destinadas a su población en general y, muy particularmente, a los beneficiarios comprendidos en los programas.

Complementando, las acciones diarias llevadas adelante con nuestros prestadores en la ejecución de nuestros programas a nivel nacional, OSPACA y ASISTIR, desarrollarán conjuntamente este taller donde se abordarán temas importantes de Salud Mental, tales como anorexia y bulimia y también otros procesos que preocupan a la familia como son los trastornos de ansiedad y la depresión.

Por todo esto, estamos convencidos que con el contenido de la jornada en la que usted participó y el material entregado, le ayudarán a comprender muchos de los cambios que se experimentan en su cuerpo, lo que motivará un estudio o consulta oportuna con su profesional asignado.

Dejamos además un canal de comunicación abierto con ustedes para futuros encuentros en el marco de los Programas Preventivos.

Dr. Santiago Hernán Julio
Director Médico OSPACA

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

La hipertensión Arterial es una enfermedad muy común en todo el mundo que afecta a más del 20% de los adultos entre 35 y 65 años y casi al 50% de las personas de más de 65 años.

Cuando el corazón late bombea sangre hacia las arterias y se crea presión en ellas. Dicha presión es la que consigue que la sangre circule por todo el cuerpo.

Cada vez que se toma la tensión dan dos cifras

-La primera de ellas registra la **presión sistólica**: que es la que se produce en las arterias cuando late el corazón.

-La segunda es la **presión diastólica**, que se registra cuando el corazón descansa entre latidos.

Si la presión sube por encima de límite normal- que se podría cifrar entre 140/90 se produce lo que denominamos hipertensión arterial

Uno de los mayores peligros de la presión arterial es que se trata de un **mal silencioso**. Se puede tener la tensión arterial elevada y no mostrar síntomas, es por eso que tiene mucha importancia las medidas de prevención que puedan tomarse.

Si no se controla la tensión arterial, ésta puede afectar el funcionamiento del corazón, cerebro y riñones.

La hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular y aumenta el peligro de derrame cerebral.

Conocer mejor qué es la hipertensión arterial y controlarla es la mejor forma de prevenir y moderar sus consecuencias.

Aunque la investigación médica no ha encontrado causas específicas de la hipertensión, se han modificado algunos factores de riesgo que hacen que una persona pueda ser propensa a padecerla.

- **La obesidad**
- **El consumo elevado de sal**
- **El alcohol**
- **El tabaco**
- **La falta de ejercicio**
- **Y el estrés, son algunos de ellos.**

Es importante tener en cuenta que si se poseen **antecedentes familiares** de hipertensión, conjuntamente con el médico, se debe aumentar la vigilancia sobre la presión arterial.

Por eso es fundamental realizarse controles periódicos y, de padecer hipertensión, combinar el tratamiento indicado por el médico con una dieta saludable y ejercicios físicos.

¿Cuál es la causa de la hipertensión arterial?

- En la mayoría de los casos es desconocida, pero existe un componente genético o hereditario que provoca que una persona desarrolle en algún momento de su vida.
En un pequeño porcentaje su causa es secundaria a algunas enfermedades del riñón, glándulas suprarrenales, algunos medicamentos como las anfetaminas, gotas nasales, corticoides, y el uso de antiinflamatorios y anticonceptivos orales.
Finalmente una causa importante es el consumo excesivo de alcohol.



Arteria Normal



Hipertensión Arterial

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

“Mi presión arterial es nerviosa”

- Cuando uno le pregunta al paciente *¿Cuál cree que es la causa de su hipertensión?* La respuesta es casi siempre la misma *“mi presión es nerviosa”*

Lamentablemente es la creencia de la mayoría de los pacientes hipertensos y esto los lleva a pensar que la hipertensión se debe a un estado emocional y no a lo que realmente es: **una enfermedad de la pared arterial con engrosamiento de su capa muscular.**

NO SE AUTOMEDIQUE

CONSULTE A SU MÉDICO QUIEN EVALUARÁ SI CORRESPONDE LA PRESCRIPCIÓN DE MEDICAMENTOS.

Estos cambios anatómicos hacen que una persona hipertensa reaccione en forma exagerada a situaciones de estrés (liberación de catecolaminas) llegando su presión a valores muy elevados.

Un ejemplo: Dos personas sufren una misma situación de estrés. Mientras que la persona normal presenta una leve elevación de su presión (su arteria es normal), la persona hipertensa presenta un “pico de presión arterial” (Secundaria a su pared arterial enferma).

¿Quién es hipertenso?

- Es importante destacar que no se puede hacer diagnóstico de hipertensión ni de severidad de la misma con una toma aislada de presión arterial.

Se considera que una persona tiene hipertensión arterial cuando después de reiterados controles de presión arterial, la misma es igual o mayor a 140-90 mmHg o “14-9”

¿Cómo se clasifica la hipertensión?

- El Joint National Committee de los Estados Unidos publicó en 1977 la última clasificación de hipertensión arterial. En la misma se toma tanto la presión sistólica o máxima como la diastólica o mínima para clasificarla en 3 estadios.

CLASIFICACION DE LA PRESIÓN ARTERIAL

	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
ÓPTIMA	<120	<80
NORMAL	<130	<85
NORMAL-LEVE	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN		
LEVE	140-159	90-99
MODERADA	160-179	100-109
SEVERA	>180	>110

¿La Hipertensión Arterial es una enfermedad frecuente?

- Es la enfermedad más frecuente en occidente, llegando a prevalecer en un 20% de la población adulta y en el 60% de las personas mayores a 65 años.
Es importante destacar que la mitad de los pacientes hipertensos ignoran que están enfermos y de aquellos que conocen su enfermedad, muy pocos son tratados. Además de los que están tratados, muy pocos siguen el tratamiento en forma correcta y la mayoría lo abandona al poco tiempo.

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

¿La Hipertensión provoca algún síntoma?

- Pueden aparecer síntomas inespecíficos como dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio y mareos. Pero en la mayoría de los casos es asintomático.
Recuerde: La única manera de saber si usted tiene presión arterial alta es midiéndola.

¿La toma domiciliaria o en la farmacia es de utilidad?

- Es de mucha utilidad ya que nos permite conocer los cambios de la presión arterial durante la vida de nuestros pacientes. En la actualidad existen equipos automáticos que son útiles, económicos y de muy fácil manejo. Los más útiles son aquellos que tienen un manguito que se coloca en el brazo.
Es conveniente que su médico controle el correcto funcionamiento del equipo antes de usarlo. No se recomienda los que registran la presión arterial en el dedo ni en la muñeca porque son inexactos.
Es importante que sepa que una toma aislada de presión arterial elevada no debe ser motivo de angustia ya que raramente puede provocarle una complicación. Sería conveniente que durante la consulta le pregunte a su médico cual es la conducta a seguir en estos casos.

¿Cuáles son las complicaciones?

- Accidente cerebrovascular:** Es la principal causa de discapacidad y es la más frecuente complicación del paciente hipertenso.
Es causado por trombosis cerebral asociado a enfermedad artero esclerótica de las arterias intracraneales.
- Angina de pecho:** Es dos veces más frecuente en el hipertenso comparado con normotensos. Se manifiesta por el dolor de pecho y es causada por la obstrucción parcial de las arterias coronarias las cuales llevan sangre al corazón.
- Infarto de miocardio:** Cuando una arteria coronaria se obstruye el paciente tiene un infarto: esta complicación es mas frecuente en los pacientes hipertensos.

Se caracteriza por un dolor opresivo en el pecho, de duración prolongada, y se puede acompañar de sudoración fría, falta de aire, náuseas y vómitos.

Hipertrofia ventricular izquierda: Es el engrosamiento de las paredes del corazón, como consecuencia de una elevación crónica de la presión arterial. Su presencia favorece otras complicaciones como la insuficiencia cardíaca. El tratamiento de la hipertensión puede lograr que la hipertrofia no progrese y hasta en algunos casos, normalizarla.

Insuficiencia cardíaca: La gran mayoría de los pacientes con insuficiencia cardíaca tiene el antecedente de hipertensión arterial. Se manifiesta por falta de aire, cansancio y retención de líquido.

Insuficiencia Renal: Los pacientes hipertensos tienen cinco veces más riesgo de desarrollarla que los normotensos.

Es importante destacar que la mayoría de estas complicaciones pueden ser evitadas con adecuado tratamiento hipertensivo.

SAL E HIPERTENSIÓN

Alimentos Prohibidos

Sal común de mesa
 Sal marina
 Fiambres y embutidos
 Queso de pasta dura (rayar, gruyere)
 Pan
 Enlatados
 Caldos en cubo o sopas

Alimentos Limitados

Pan
 Mermeladas
 Carnes rojas
 Queso blando
 Galletitas dulces
 Caldos en cubo o sopas

Alimentos Permitidos

Frutas frescas
 Verduras frescas
 Lácteos (leche y yogures)
 Pastas
 Carnes blancas
 Galletitas sin sal

Finalmente, si consume alcohol en exceso, con sólo dejar este hábito tal vez normalizará su presión arterial.

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

La hipertensión arterial en mayores de 60 años, ¿debe ser tratada?

- Durante muchos años existió la creencia de que la presión arterial aumentaba con los años y que la hipertensión arterial sistólica o máxima era señal de un proceso normal de envejecimiento, por lo tanto no requería tratamiento. Hasta 1991 no se sabía si el tratamiento de la hipertensión arterial en personas mayores de 60 años tendría algún beneficio y algunos sostenían hasta que podría ser peligroso. Para dar respuesta a este interrogante fueron realizados varios estudios, los cuales demostraron en forma categórica el beneficio del tratamiento antihipertensivo: reducción significativa de presentar un accidente cerebrovascular, un infarto de miocardio e insuficiencia cardíaca.

Es tan importante el beneficio del tratamiento en los pacientes mayores de 60 años con hipertensión arterial que hoy no sería ético privarlos del tratamiento.

La hipertensión es un problema que no conoce de edades. Así es como también los niños y adolescentes pueden llegar a padecerla. Sus condiciones de aparición son múltiples y, por ejemplo, los antecedentes familiares cuentan.

Es por esto que se recomienda realizar pruebas periódicas de presión a los niños, para conocer el estado en el que se encuentran. Un chequeo nunca está de más, e incluso los especialistas señalan que pueden practicárseles esta clase de test a partir de los 3 años. De todos modos, vale la pena hacer un desglosamiento de **causas y síntomas de la hipertensión infantil.**

Causas de hipertensión infantil

- Como hemos señalado, los antecedentes de hipertensión arterial en la familia suelen favorecer la predisposición a que esta aparezca.** El sobrepeso, el sedentarismo, el exceso de sal, grasas y azúcares o -en el caso de adolescentes- el fumar (también el entorno como fumador pasivo en hogares de fumadores) son algunas de las causas más comunes de hipertensión infantil.

Síntomas en los niños hipertensos

- Los más comunes síntomas de la hipertensión arterial infantil son los **dolores de cabeza, el enrojecimiento de la cara y las orejas**. También mareos, fatiga y sangrado nasal son algunos síntomas frecuentes de hipertensión. Hay que tener precaución con este asunto. Además de poder ser consecuencia de un problema de **obesidad infantil**, también hay que **estar atento de que la hipertensión no esté escondiendo otro problema latente**.

Factores de riesgo

- Aunque la incidencia general de HTA en niños es baja, un número mayor hoy son identificados como poseedores de factores de riesgo genético ó metabólico para una futura PA elevada, lo que hace mandatorio sean conocidas y manejados por el pediatra para aplicar medidas cuando todavía el niño está normotenso, previniendo la aparición de la HTA o, por último, retardándola lo más posible. Cuando ambos padres son hipertensos, el 50% de los hijos heredará la condición. Si uno sólo lo es, la cifra cae al 33%. Se ha relacionado la elevación de la PA con la resistencia a la insulina. El 40% de los pacientes hipertensos tienen hiperinsulinemia. Se han detectado niveles elevados de insulina en escolares y adolescentes obesos asociados a sensibilidad al sodio y aumento de la reactividad vascular, ambos efectos reversibles con la reducción del peso. La PAS se correlaciona inversamente con el peso de nacimiento, comenzando en la primera década de la vida, esta relación aumenta con la edad. La tendencia de los niños de bajo peso de nacimiento a hacer HTA estaría asociada a una resistencia a la insulina, a hiperlipidemia y a la presencia de catecolaminas que estimularían la angiotensina II. Los individuos que nacen con bajo peso tienen ocho veces más alterado el test de tolerancia a la glucosa que los recién nacidos con peso normal. La alteración del metabolismo glucosa-insulina reduce la tasa de crecimiento fetal, lo que se traduce en bajo peso de nacimiento. La relación HTA-bajo peso de nacimiento es mayor si además hay un aumento en el tamaño de la placenta.

Cuáles son los Factores Causantes de Hipertensión Inducida por el Embarazo?

- Hasta el día de hoy, no se han podido determinar los factores causantes de hipertensión inducida por el embarazo. Se piensa que esta condición podría comenzar a desarrollarse en las primeras etapas del embarazo, durante el proceso de implantación del embrión. Generalmente, los vasos sanguíneos del útero permanecen relajados durante este proceso y durante todo el embarazo. Las personas que padecen hipertensión inducida por el embarazo aparentemente tienen sus vasos sanguíneos anormalmente estrechos y encogidos. Ésta podría ser la causa de la hipertensión.

Factores de Riesgo de la Hipertensión Inducida por el Embarazo

- A pesar de que los factores causantes de hipertensión inducida por el embarazo aún son desconocidos, parecería haber ciertos factores asociados con esta condición. Entre ellos se incluyen a los siguientes:
 - **Dar a luz a su primer bebé antes de los 20 años, o después de los 35 años.**
 - **Poseer antecedentes de diabetes.**
 - **Poseer antecedentes de hipertensión (hipertensión arterial) antes de quedar embarazada.**
 - **Estar embarazada de más de un bebé (mellizos, trillizos, etc.)**

Tipos de Hipertensión Inducida por el Embarazo

- Existen tres tipos principales de hipertensión inducida por el embarazo:
 - **Hipertensión Gestacional:** La hipertensión gestacional es el tipo más común de hipertensión durante el embarazo. Se le diagnostica a las mujeres que presentan presión sanguínea superior a 140/90 en la última mitad del embarazo. Ninguna otra clase de signos o síntomas acompañan este tipo de hipertensión.
 - **Preeclampsia:** La preeclampsia es un tipo más grave de hipertensión

inducida por el embarazo. La misma es diagnosticada cuando la presión sanguínea de la mujer embarazada supera los 140/90 durante las últimas 20 semanas del embarazo, y cuando se encuentran vestigios de proteína en una muestra de orina.

Eclampsia: La misma provoca convulsiones o coma durante las últimas etapas del embarazo.

Síntomas de la Hipertensión Inducida por el Embarazo

■ Todas las futuras mamás deberían prestar especial cuidado a los síntomas propios de hipertensión inducida por el embarazo. Entre ellos se incluyen a los siguientes:

- **Lecturas de presión sanguínea superiores a 140/90, o significativamente más altas que lo normal.**
- **Vestigios de proteína en la orina (causada por daños en la filtración renal).**
- **Presencia de edemas (inflamación), especialmente en el rostro o en el cuello.**
- **Aumento repentino de peso.**
- **Experimentar visión borrosa o doble.**
- **Padecer dolores de cabeza o jaquecas.**
- **Ver luces titilantes o puntos luminosos.**
- **Orinar escasamente.**
- **Experimentar dolor abdominal.**
- **Experimentar náuseas y mareos.**

Complicaciones Asociadas con la Hipertensión Inducida por el Embarazo

■ La hipertensión inducida por el embarazo puede llegar a ser extremadamente peligrosa tanto para usted como para su bebé. Si la misma no fuera tratada apropiadamente podría empeorar rápidamente, desembocando en tipos de hipertensión más severos, tales como: preeclampsia o eclampsia. Entre los efectos de la hipertensión sobre el embarazo se incluyen a los siguientes:

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

- **Derrames en los vasos sanguíneos, los cuales provocarán inflamación y aumento de peso.**
- **Derrames en los vasos pulmonares, los cuales provocarán dificultades para respirar.**
- **Derrames en los vasos hepáticos, los cuales provocarán inflamación y lesiones en el hígado.**
- **Vestigios de proteína en los riñones, lo cual podría provocar que dé a luz bebés de muy bajo peso.**

Por lo general, estas complicaciones desaparecerán una vez que haya dado a luz a su bebé, no obstante, podrían resultar dañados algunos de sus órganos. Algunas de las complicaciones más graves provocadas por la hipertensión inducida por el embarazo son:

- **Ceguera, ruptura hepática, y falla renal en la madre.**
- **Desprendimiento prematuro de la placenta, momento en el cual la placenta se separa del útero, lo cual posiblemente dará como resultado dar a luz un bebé muerto.**
- **Daño cerebral materno, causado por la inflamación, las convulsiones o el coma.**
- **Síndrome de HELLP, el cual puede llegar a destruir los glóbulos rojos, dañar el hígado, y evitar la coagulación sanguínea.**

Mitos y creencias sobre la Hipertensión Arterial

■ “Mi presión es nerviosa”

Este es tal vez, el mito más frecuente que existe entre los pacientes. Como se explicó anteriormente, lo que sucede es que los pacientes con hipertensión arterial presentan una respuesta exagerada a situaciones de estrés, y por este motivo creen que el origen de su presión es nervioso.

“Doctor, a mí la presión que me sube es la baja”

La hipertensión consiste en la reducción del calibre de la arteria (vasoconstricción). Esto produce aumento de la resistencia, lo que se manifiesta por un aumento de la presión arterial mínima o baja. Es más frecuente en personas jóvenes.

“Mi problema es que tengo la presión alta, alta”

Esto es más frecuente en mayores de 60 años. El mecanismo de este tipo de hipertensión arterial es por un endurecimiento de la pared arterial. Es conocida como hipertensión sistólica aislada.

“Generalmente tengo más presión durante la mañana”

Así como la presión arterial varía ante determinadas situaciones, se ha demostrado que la misma es mayor durante las primeras horas de la mañana y, en la mayoría de los pacientes, disminuye durante la siesta o el descanso nocturno.

“Doctor, fui a la farmacia y me bajó la presión”

En muchas ocasiones los pacientes concurren a la farmacia y le registran una presión arterial de 120/70 mmHg y piensan que es una presión baja, cuando en realidad es una presión normal.

Generalidad del tratamiento de Hipertensión Arterial

- Las modificaciones en el estilo de vida son fundamentales para el control de la hipertensión arterial.
 - La actividad física no sólo disminuirá su presión arterial sino que lo ayudará a mejorar o corregir su perfil lipídico (determinación en sangre de colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL y triglicéridos), disminuir su peso y reducir la respuesta exagerada de su organismo frente a situaciones de estrés.
 - La disminución de peso hará descender su presión arterial. Tal vez con esta sola medida no sea necesario tomar medicamentos.
 - Si Usted fuma, PARE. Es la forma de evitar graves complicaciones. Si deja de fumar, el riesgo de presentar enfermedades cardíacas se reducirá en pocos meses y al cabo de pocos años será equivalente al de no fumadores.
 - El consumo moderado de sal también ayudará. El exceso de sal contribuye a la evolución de la hipertensión arterial y esto sería secundario a una retención de líquidos por parte del organismo. Actualmente existe acuerdo en que con una reducción moderada del consumo de sal, se reduce levemente la presión arterial.

Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos

¿Cuál es el tratamiento farmacológico ideal?

- Hoy disponemos de muchas drogas para tratar el paciente hipertenso. El tratamiento ideal deberá ser eficaz, seguro, fácil de cumplir, sin efectos adversos y económico. Lamentablemente todas estas características son difíciles de encontrar en un solo medicamento, pero cada día se avanza más en el objetivo de lograrlo. Los medicamentos modernos han demostrado una eficacia del 50 al 70% y al combinar dos o más medicamentos se logra controlar la presión arterial en más del 90% de los casos.

Preguntas con respuestas

- **“Hoy no tomé la pastilla para ver que presión tengo”**
El objetivo de la consulta es saber si su presión está controlada con el tratamiento indicado, y si usted no tomó la medicación es imposible saberlo. Los medicamentos ejercen su acción durante un tiempo determinado.
- **“Hace una semana que se me acabaron las pastillas y no las volví a comprar por temor a que usted me cambiara el medicamento”**
Esto, también es muy frecuente. Por temor a comprar algo que deje de servirle, el paciente no quiere adquirirlo, pudiendo concurrir a la consulta con la presión alta. Si por algún motivo su médico decidiera cambiarle el medicamento, este puede servirle para más adelante o para ser combinado con otro.
- **¿Un medicamento tomado durante tantos años seguidos, puede provocar algún daño en el organismo?**
Es raro que esto suceda, ya que las drogas en la actualidad han demostrado su seguridad sin provocar daño alguno, aún en tratamientos prolongados. Lo que está demostrado, es que la hipertensión arterial no controlada durante períodos prolongados provoca graves complicaciones.

¿El tratamiento puede provocar impotencia sexual?

Es una preocupación muy frecuente. Algunas drogas pueden ser, pero esto se evita cuando son utilizados en bajas dosis. Existen en la actualidad nuevos medicamentos que no afectan la función sexual.

El tratamiento ¿es para toda la vida?

La hipertensión arterial es una enfermedad que no se cura, sino que se controla, por lo tanto requiere un tratamiento de por vida. Un ejemplo: si usted tiene más de 45 años y tiene que usar anteojos para ver de cerca, sabe que cuando no los usa ve mal (hipertensión arterial) y cuando se los pone, ve todo más claro (el tratamiento) y los debe usar de por vida (el tratamiento debe ser sostenido).

ADVERTENCIA

La información contenida en este cuadernillo no sustituye los consejos y orientaciones del profesional médico que le atiende, al que usted debe consultar antes de tomar decisiones acerca de su situación y problemas de salud. OSPACA reconoce que la información proporcionada no es exhaustiva y, por lo tanto, no expone la totalidad de la información disponible y, en ningún caso, puede sustituir la información y criterio que le pueda proporcionar su médico.

Fuentes:

<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/ManualPed/HTAPediat.html>

<http://espanol.pregnancy-info.net/hipertension.html>

www.alimentacion-sana.com.ar

por el Dr. Guillermo Febregues Médico Cardiólogo de la Fundación Favalaro.

Delegaciones de OSPACA de Capital Federal, GBA e Interior del País

BUENOS AIRES

La Plata
Calle 11 N° 1141
Tel: 0221-483-2819

Mar del Plata
Córdoba 2165
Tel: 0223-491-7969

CATAMARCA

Capital
Caseros 735
Tel: 0383-342-6800

CHACO

Resistencia
Hernandarias 55
Tel: 0362-4420115

CHUBUT

Capital
Tel: 011-4106-4500

CORRIENTES

Capital
25 de Mayo 720
Tel: 03789-428-808

CÓRDOBA

Capital
Humberto 1° 196
Tel: 0351-421-7336
0351-425-8603

Alta Gracia
B Roldán 105
Tel: 03547-430-550

Villa María
San Juan 1177
Tel: 0353-461-3006

Arroyito
25 de Mayo 990
Tel: 03576-420-312

Jesús María
Mauricio Yaradola 88
Tel: 03525-443502

ENTRE RÍOS

Paraná
9 de Julio 16
Tel: 0343-422-6536

JUJUY

Capital
Tel: 011-4106-4500

LA RIOJA

Capital
8 de Diciembre 620
Tel: 0382-246-3888

LA PAMPA

Santa Rosa
Quintana 335
Tel: 0295-445-7576

MISIONES

Posadas
Salta 1479 PB
Tel: 0375-242-9300

MENDOZA

Capital
San Juan 898
Tel: 0261-423-5483
San Rafael
Godoy Cruz 323
Tel: 02627-421745

NEUQUÉN

Capital
Richieri 49
Tel: 0299-443-3826

SALTA

Capital
Gral Güemes 816
Tel: 0387-431-0844

SANTA FÉ

Capital
25 de Mayo 3133
Tel: 0342-4540111

Reconquista
San Martín 1113
Tel: 0348-21-5670360

Rosario
San Luis 726
Tel: 0341-425-5766

Venado Tuerto
Pellegrini 562
Tel: 03462-431011

SAN JUAN

Capital
Caseros 88 sur
Tel: 0264-421-0466

SAN LUIS

Capital
Av Illia 305 L 7
Tel: 02664-443623

SANTIAGO DEL ESTERO

Capital
Salta 451
Tel: 0385-421-7400

TUCUMÁN

Capital
24 de Septiembre
912 PB 2
Tel: 0381-430-2979

CAPITAL FEDERAL

Centro
Anchorena 639/41
Tel: 4106-4500
ó 0800-999-6772

Belgrano
Cuba 2523
Tel: 15-6985-8976

Caballito
Av Donato Álvarez 365
Tel: 15-3553-1254

GBA

ZONA NORTE
Martínez
Rodríguez Peña 19
Tel: 4798-3389

San Isidro
Martín y Omar 129,
local 20
Tel: 15-4997-8619

San Martín
San Lorenzo 2344
Tel: 15-6985-9076

ZONA SUR

Quilmes
9 de Julio 86
Tel: 15-4997-4716 ID
167*11376

Lomas de Zamora
Gorriti 2° 18
Tel: 15-6994-3577 ID
167*6231

ZONA OESTE

Morón
Bartolomé Mitre 974
Tel: 15-4997-5684 ID
167*11374

San Justo
J. D. Perón 2987
Tel: 15-6094-9434 ID
167*982

San Miguel
Bartolomé Mitre 1044,
local 25
Tel: 15-3553-1256



Sucursal San Juan

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXX

Superintendencia de Servicios de Salud

0800-222-SALUD

(72583)

www.sssalud.gov.ar

CAMPO DE DEPORTES 12 DE JUNIO



A 5´ minutos de Capital Federal
Camino de Cintura y San Sebastián
Esteban Echeverria

Pileta de natación de agua salada
Confitería / Restaurant
Parrillas y quinchos
Canchas de Fútbol, Tenis y Voley
Vestuarios
Juegos Infantiles

VILLA DEL DIQUE CÓRDOBA



30 habitaciones con calefacción
Snack Bar / Confitería / Restaurant
Cancha de Fútbol
Cancha de Bochas
Excursiones
Actividades Náuticas / Pesca / Kayak / Vela /
Esquí Acuático
6 Canchas de Tenis de Polvo de Ladrillo
Abierto todo el año

NECOCHEA COSTA ATLÁNTICA



33 habitaciones
Calefacción Central
Snack Bar – Salón Comedor
Telefonía y TV
Sala de Juegos Infantiles
Piscina
A 4 cuadras del mar

INFORMES:

Anchorena 639/41. Capital Federal Tel. 4106-4567
tallerdesalud@ospaca.com / www.ospaca.com

Línea gratuita de atención telefónica: 0800-999-6772

OSPACA es Salud, Turismo, Deportes y Cultura

Para toda la familia, para todas las familias.