



HOLA ME LLAMO CORAZONIN , QUIERO DECIRTE SOY UNA PARTE IMPORTANTE DE TUCUERPO SABES DEBES ! CUIDARME MUCHOOOO SI ASI COMO LO OYES , ESCUCHA ME SIENTES TIC TAC TIC TOC ... LATO CONSTANTEMENTE PARA TI PARA QUE NO TE PIERDAS LO HERMOSA QUE ES LA VIDA QUE DIOS TE REGALO , A CONTINUACION QUIERO QUE ESTES ATENTO A LO QUE TE ENSEÑARE ... LISTO

! MANOS AL LA OBRA , NO AL PECHO !

VAMOS A CONOCERNOS

. Número de Historia Clínica ! TU CEDULA POR FAVOR : _____

- Nombre: _____

. Dirección: _____

. Edad: _____

. Sexo: _____

. Ocupación: _____

-Fumas Si: _____ No: _____ Dejé de Fumar: _____ (cuando dejaste de hacerlo)

Muy bien amigo así me gustas No fumas increíble voy a durar mas latiendo fuerte por ti

. Tomas bebidas alcohólicas: Si: _____ No: _____

. Tomas café: Si: _____ No: _____

. Tengo parientes con Hipertensión: Si: _____ No: _____

. Quién: Hermanos: _____ Padre: _____ Madre: _____ Abuelos: _____ Tíos: _____

. Padece otra enfermedad: Si: _____ No: _____

.Cuál o cuáles: _____

Título del documento

So y Hi per te ns o " y quiero conocer mi enfermedad por lo cual le pido a mi médico que me explique todo lo relacionado con ella para poder controlarla.

PAR A SER LL EN ADO PO R EL ME DICO Y ENF ER M ERA DE LA
FAM ILI A.

MO NIT O REO DE LA HI P E RT ENSI O N A
RT ERI AL

Mañana: Tarde: Noche:

Fecha: Hora T/A Hora T/A Hora T/A

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Aquí anotar é dir ec c i ones y telé fon os de C entr os As is te nc ial es par a ca s

os de em erg enc i a: Servicio de Urgencia: Teléfono: Dirección:

Consultorio de Urgencia _____

Policlínico del área _____

Polic. Principal de Urgencia. _____

Sistema Integrado de Urgencia del

Hospital. _____

Aq u í m i mé di co, m i fa m ili a y vo po de mo s an o t a r fe cha de m i pró xi ma co n su lt a, v
is it a a gim n as io y

o t ras a ct iv id ad es re la c io n ad as co n m i sa lud.



Día: Mes: Año: Actividad: (CORRES , TROTAS, MONTAS BICICLTETA)

! Anda amigo cuéntame !



PROMETEME QUE DEJARAS DE FUMAR

Actividad realizada:

QUE TIPO DE EJERCICIO HACES

UFF.. YA SE DE TI BUENO TE CONTARE ..PRESTA ATENCION



1. ¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La Hipertensión Arterial es una enfermedad que se produce cuando aumenta la presión dentro de las arterias.

Este aumento se registra en cifras cuyos valores comienzan a ser preocupantes a partir de 140/milímetros de mercurio para la Presión Arterial Máxima o sistólica y 90/mil metros de mercurio para la Presión Mínima o Diastólica.

Es frecuente en todo el mundo, en nuestro país hasta el 30% de la población adulta podría tener cifras de Presión Arterial por encima de lo normal estando afectados más de 2 millones de cubanos, también puede aparecer en el niño y la embarazada constituyendo un alto riesgo para la madre y el feto.

Título del documento

· ¿Quién debe tomar la Presión Arterial?

Cualquiera no puede tomar la Presión y hacer el diagnóstico, solamente puede hacerlo el personal de salud capacitado, preferiblemente el médico de familia que mantiene atención continuada a su población, pues una Presión Arterial elevada por encima de lo establecido en una sola ocasión puede que no sea considerado Hipertenso.

Para decirle a una persona que es Hipertenso hay que tomarle la presión en tres ocasiones diferentes, o más cada 3 o 7 días, considerando como tal a todo individuo de 18 años o más de edad que en tres ocasiones distintas haya tenido cifras de 140/90 o más de Presión Arterial.

Una vez establecido el diagnóstico teniendo en cuenta el interrogatorio, examen físico del paciente se procede a un estudio con una triple finalidad:

1. Investigar el grado de Hipertensión Arterial y determinar si existe o no daño en otros órganos.
2. Buscar la causa que la produce
3. Averiguar la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular.

La Hipertensión Arterial se clasifica teniendo en cuenta las cifras de presión arterial en Discreta, Moderada, Severa y Muy Severa; entre el 90 y 95% de los casos, no se conoce la causa y se dice que es una Hipertensión Arterial esencial que es la más frecuente en la población donde juega un papel importante la herencia.

El 5% son secundarias a otras enfermedades tales como: afecciones renales, de glándulas endocrinas y del corazón.

La enfermedad aumenta a medida que aumenta la edad hasta llegar a las edades finales más de 70 años que se observa una disminución, en general aparece con mayor frecuencia en el sexo femenino sin embargo, antes de los 50 años es más frecuente en el hombre para invertirse después de esta edad.

· ¿Qué requisitos usted debe cumplir para la medición de la Presión Arterial?

La medición de la presión arterial debe cumplir requisitos importantes para lograr con exactitud la misma, puesto que a punto de partida de ésta serán precisadas las conductas apropiadas que individualmente deben ser tomadas:

Requisitos:

1. Cuando usted llega a la consulta deber descansar 5 minutos para poder tomarle la Tensión Arterial.
2. Haber vaciado la vejiga, no haber fumado, ingerido alcohol, café, alimentos ni realizado ejercicios físicos 30 minutos antes.
3. Debe estar relajado con el brazo en el que se realiza la medida colocado a la altura del corazón, sin ropa ajustada.

DEBES DE SER MUY PUNTUAL A TU CITA

Es conveniente medir la presión en ambos brazos, considerando la medida más alta como válida.

La persona debe estar preferiblemente sentada, a temperatura agradable, **DESCANSA TOMATE UN RATICO ANTES DE CONSULTAR A TU MEDICO**

SABIAS QUE PUEDO NACER CON LA PREDISPOSICION DE SUFRIR MUCHO , MUCHOOO

- 1) Herencia (antecedentes familiares, de la enfermedad)
- 2) Edad por encima de los 60 años, sexo, raza
- 3) Ambientales. Ingestión excesiva de alcohol
 - . Ingestión excesiva de sal
 - . Stress emocional mantenido
 - . Ingestión excesiva de grasa animal
 - . Falta de ejercicios físicos (sedentarismo).
 - . Exceso de peso corporal
 - . Aumento de colesterol en la sangre.
- 4) Enfermedades asociadas como la Diabetes Mellitus
- 5) Otros: Mal Hábito de Fumar.



¿ME PREGUNTAS SI PUEDO AVISARTE ... CUANDO ESTOY ENFERMITO ?

Puede que no tenga síntomas y tenga la presión alta lo cual es peligroso, por esto es importante **TU** chequeo periódico por el médico.

Pueden aparecer síntomas que dependan del aumento de la presión arterial tales como: mareos, vértigos, irritabilidad, disminución de la memoria, zumbidos de oídos, visión de candelillas, dolor de cabeza en región occipital.

En otras ocasiones presentan manifestaciones clínicas debido a una complicación siendo los órganos más frecuentes afectados:

- . El corazón: Infarto Agudo del Miocardio, Insuficiencia Cardíaca.
- . Riñones: Insuficiencia Renal
- . Cerebro: Isquemia, Hemorragia, Trombosis
- . Ojos: Retinopatía



- ¿Qué tratamiento puedo utilizar para controlar la presión arterial?

Esto lo decidirá su médico de acuerdo al grado de afectación que usted tenga por lo que es de vital importancia el cumplimiento del mismo.

Título del documento

El médico para tratar la hipertensión persigue objetivos en la misma siendo los más importantes: conseguir una reducción de la morbi-mortalidad en la población y en segundo lugar reducir y mantener las cifras de tensión arterial en los niveles más próximos a la normalidad teniendo en cuenta el fármaco más adecuado para cada caso.

Se considera que todos los Hipertensos son tributarios de modificaciones en el estilo de vida, se comienza con este tratamiento solamente en dependencia del estadio de la Hipertensión el cual su médico es el encargado de definir la estrategia medicamentosa a indicar en función de la característica de cada paciente.

- ¿ Qué es la Medicina Alternativa y Tradicional?

Son otros métodos basados en experiencias tradicionales y costumbres populares de nuestros antepasados y otros pueblos.

Entre las más usadas en nuestro país están:

La medicina verde, acupuntura y digito puntura (el médico puede orientarlos).

- ¿ Cómo modificar y controlar los factores de riesgo?
- Control del peso corporal.

Los cambios de estilo de vida han demostrado efectividad en la disminución de la presión arterial en aquellos casos que por sí solo no ha ocurrido favorecen, pues disminuyen el número y dosificación de medicamentos Hipotensores para lograr los niveles adecuados.

Los descensos de Presión Arterial en función a la disminución del peso corporal han sido evaluados en 3 milímetros de mercurio para la Diastólica o (mínima) y de 2 milímetros de mercurio para la presión Sistólica o (Máxima) por cada kilogramo de peso perdido.

Los vegetarianos tienen menos prevalencia de Hipertensión, la obesidad en mayores de 50 años desarrolla la Hipertensión en más del 50% de los casos y se asocia a mayor riesgo de complicaciones de la enfermedad 10 veces superior al que no es obeso.

1. Ejercicios Físicos Sistemáticos:

Incrementan la actividad física aeróbica sistemática, esto combate el sedentarismo y ayuda a eliminar la tensión emocional y activa la circulación sanguínea.

Se recomienda los siguientes ejercicios: correr, montar bicicleta, trotar, natación de 30 a 45 minutos al día; de 3 a 6 veces por semana; puede también indicarse la caminata rápida 100 metros (una cuadra), 80 pasos por minuto, durante 40 a 50 minutos.

Los ejercicios que usted realice deben ser seleccionados por su médico de acuerdo con el grado de Hipertensión, edad y patologías asociadas, los mismos pueden realizarlos en la calle, su domicilio o gimnasio terapéutico para pacientes hipertensos.

Las personas con presión arterial normal con una vida sedentaria incrementan el riesgo de padecer presión arterial elevada entre un 20% a un 50%.

SIIII SE PUEDE CONTROLAR

DEBERAS DISMINUIR la ingestión de grasas saturadas en la Dieta:

La yema de huevo, la carne de cerdo, jamón tienen tendencia a aumentar el colesterol dentro de las arterias, evite también alimentos enlatados y en salmuera.

Si ingiere pollo quítele la piel o "pellejo" que también es rico en colesterol.

Puede consumir pescado del tipo "Jurel" **PESCADOS QUE RICO** que tiene ácidos grasos que ayudan a disminuir el colesterol.

DEBERIAS AUMENTAR la ingestión de Potasio.

Una dieta elevada en potasio favorece la protección contra la Hipertensión y permite el control de aquellos que la padecen. Alimentos ricos en potasio: **Frutas:** Toronja, naranja, limón, melón, mandarina; **vegetales:** tomate, zanahoria, calabaza, quimbombó, espinaca; **leche y sus derivados.**

Disminuir la ingestión de sal en la dieta.

Gran número de estudios muestran la relación entre la ingesta de sal y la prevalencia de Hipertensión Arterial.

El consumo de 3 gramos o menos de sal al día la prevalencia de la enfermedad es baja y poca tendencia al aumento con la edad.

El consumo de 7 a 8 gramos al día eleva la proporción de Hipertensión Arterial y marcada elevación con la edad.

La Organización Mundial de la Salud señala que por cada gramo de aumento en el consumo diario medio de sal, se incrementa en 0,8 mmHg la presión arterial poblacional.

Se recomienda que la ingestión de sal no sobrepase los 6 gramos por día por personas, esto equivale a una cucharadita de postre rasa de sal per cápita para cocinar distribuirla entre los platos confeccionados en el almuerzo y comida.

Existen alimentos que le adicionan sal tales como:

Tocino, jamón, jamonada, perro caliente, galleta, pan, maní, rositas de maíz, en estas situaciones se aconseja evitar su consumo.

- Control de la Tensión Emocional:

Puede utilizar algunos métodos ayudado y orientado por el médico de familia, el psicólogo y su familia entre ellos:

- Enfrentar sus problemas y ser optimistas ante la vida.
- Técnicas y ejercicios de relajación.
- Meditación.
- Ejercicios Yoga.

CHAO NOS VEMOS PRONTO CON OTRA SERIES DE RECOMENDACIONES

