

**Programa de Promoción de la Salud
y Prevención de las Enfermedades**

Servicio al Cliente

Tel.: 809-221-9111 Ext. 4000 / 3925 / 3924
1-809-200-0083 desde el interior sin cargos
Email: servicioalcliente@arsplansalud.org.do.

Promoción y Prevención

Tel.: 809-685-6674 / 809-221-9111 Ext.: 3579



Hipertensión

Programa de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades

Hipertensión Arterial.

La hipertensión es la presión alta cuando late, el corazón bombea a las arterias y crea una presión en éstas (presión arterial).



Esta presión se forma porque la sangre está siendo bombeada hacia las arterias y al sistema, circulatorio y también por la resistencia de las arterias a la circulación de la sangre.

La hipertensión se define como una presión arterial mayor o igual a 140mm hg de presión sistólica o una presión diastólica mayor o igual a 90mm hg.

Cuántos tipos de Hipertensión existen?



Hipertensión Arterial Primaria: es aquella en la cual no se conoce la causa y representa el 95% de los casos.

Hipertensión Arterial Secundaria: o de causa conocida o provocada por enfermedades como diabetes, bocio tiroides, tumor renal, estrechez de las arterias renales entre otras.

Cuándo sospechar que soy Hipertenso?

Quando se presentan síntomas como:

- Dolor de cabeza (cefalea)
- Dolor de pecho
- Palpitaciones
- Mareos
- Acalambramientos
- Cansancio fácil
- Visión borrosa
- Zumbidos en los oídos



Cuidado Básico del Paciente Hipertenso

Control médico por medio de visitas periódicas.

Hacer chequeos regulares de la presión arterial teniendo como meta mantener niveles tensionales óptimos.

Hacer chequeos periódicos de los niveles de grasas en sangre.

Mantener el control de su peso por medio de una alimentación adecuada.

Tener un buen plan de actividad física haciendo énfasis en la caminata diaria.