

FEBRERO

MES DE

CARNAVAL

DIVERTIRSE, BAILAR Y CELEBRAR TAMBIÉN ES SALUD

*¡Disfrutá de este momento
del año tan especial!*

Prevención de la Hipertensión Arterial



La Hipertensión Arterial es una enfermedad que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias, de forma sostenida. No tiene síntomas durante mucho tiempo, lo que conlleva que muchas veces no se detecte y no se trate, pudiendo desencadenar complicaciones severas (infarto de corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular, entre otras). Todo esto se puede evitar si se realiza un adecuado control periódico de la presión arterial, y una consulta médica para el control de la salud.

Factores presentes en la mayoría de las personas que sufren hipertensión:

- **Herencia** (padres o abuelos hipertensos).
- **Edad** (aumentan los casos al avanzar la edad).
- **Obesidad.**
- **Ingesta de sal.**
- **Consumo excesivo de alcohol.**
- **Uso de algunos fármacos** (incluso de venta libre).
- **Poca actividad física o sedentarismo.**

La única manera de detectar la hipertensión arterial es su medición. Muchas personas tienen la presión arterial elevada

durante años sin saberlo. Es fundamental tomar conciencia de la importancia que implica poder detectarla a tiempo.

Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90.

La hipertensión, una vez detectada, requiere de seguimiento y control de por vida. Dependiendo del caso, el profesional médico determinará si requiere o no de tratamiento con medicación, pero siempre será sólo una parte del tratamiento. En cualquiera de los casos, es fundamental la alimentación saludable y la actividad física, como componentes de prevención y control de la hipertensión, así como una mejor calidad de vida.

Como vemos, la prevención y detección temprana de la hipertensión arterial, depende en gran medida de nuestra toma de conciencia: visitar al médico una vez al año para chequear nuestro estado de salud, cuidar nuestra alimentación y hacernos un lugar en nuestras vidas para realizar actividad física, lo que contribuye a nuestro bienestar integral.

! Las personas hipertensas, deben acudir o llamar a un servicio de urgencias en caso de:



Dolor de cabeza muy intenso y repentino.



Dificultad para hablar y levantar un brazo, o percibir parálisis facial.



Mareos o vértigo.



Visión borrosa.



Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.

Podemos hacer mucho para cuidar nuestra salud. ¡Seamos protagonistas!

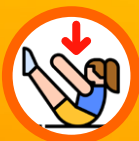
! PREVENCIÓN

Disfrutá del verano. Protegete del sol

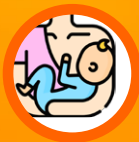
Frente a las altas temperaturas de estos días te compartimos algunos consejos para que puedas prevenir los golpes de calor:



Cuidar la hidratación y la alimentación.



Reducir la actividad física en los horarios de mayor calor.



Dar el pecho a los lactantes con mayor frecuencia.



Permanecer en lugares ventilados y frescos.



Ofrecer a los niños abundante agua segura y jugos naturales durante todo el día.



Mantener a los niños, los mayores y las personas más vulnerables, en lugares bien ventilados, usar ventiladores o aire acondicionado cuando la temperatura ambiente es muy elevada.



No beber nada muy frío ni caliente.

* ¿Qué hacer si ocurre?

- › Trasladarlo a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado.
- › Desvestirlo (exponer el cuerpo al fresco).
- › Ducharlo o mojar todo el cuerpo con agua fresca.
- › Que esté quieto y descanse.
- › Consultar a tu médico o a tu Centro de Salud.

¡Cuidemos nuestra Salud!



! TELÉFONOS ÚTILES

Números de Emergencias

Te proponemos agendar estos números que son de suma utilidad ante distintas situaciones:

107

Emergencias médicas

Línea gratuita del servicio público de emergencias médicas. Averiguá también cuál es el número de emergencias médicas de tu localidad y tenelo siempre a mano.

100

Bomberos

Acá podés comunicarte en caso de incendio.

142

Chicos y chicas extraviados

Recordá que no hace falta esperar ningún plazo para realizar la denuncia. Cuanto antes des aviso es mejor.

144

Atención para mujeres en situación de violencia

Si vos o alguien que conocés vive alguna situación de violencia, llamá gratis al 144. Las 24 horas todos los días del año.

135 ó 5275-1135

Asistencia al Suicida

Desde todo el territorio nacional. Si vos o alguien cercano está atravesando una crisis emocional de cualquier tipo, siente que nada tiene sentido o se encuentra atrapado en una situación a la que no le encuentra salida, no dudes en llamar a este número.

! PREVENCIÓN

¡Vivamos libres de mosquitos!

Junto al calor y las lluvias veraniegas aparecen los mosquitos. Las condiciones de humedad, el crecimiento de plantas y del pasto favorecen su reproducción que, sin el cuidado pertinente, causan grandes problema de salud pública. Por eso, queremos aconsejarte buenos hábitos para prevenir el dengue, la fiebre chikungunya y el zika.

*** EVITÁ EL MOSQUITO**

Tapá, da vuelta o eliminá todos los recipientes que juntan agua en tu casa.



Cambiá día por medio el agua de floreros.



Mantené las canaletas y los desagües limpios.



Renová el agua y cepillá el bebedero de tu mascota todos los días.

*** PREVENÍ LAS PICADURAS**

Usá repelente siguiendo las indicaciones de la etiqueta.



Colocá tabletas o espirales en tu casa.



Usá ropa clara y de mangas largas.



Si podés, colocá mosquiteros en puertas y ventanas.

Si tenés fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular o articular, náuseas, vómitos o sarpullido no te automediques y acercate al centro de salud más cercano.

Consultá a tu médico si necesitas darte la vacuna contra la fiebre amarilla.



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar   Osmita Salud  [osmita_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)  [Osmita](https://www.linkedin.com/company/osmita)

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46093259. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). Editor Responsable: OSMITA. Domicilio Legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina. Tel.: 011 4313 3111. info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. Director Entrelazar: Diego Detoma. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583). www.sssalud.gob.ar

Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.