

Enfermedades Crónicas no Transmisibles

Información para personas con hipertensión arterial

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos tiene presión arterial alta (hipertensión arterial), pero muchos no lo saben. Aunque suele no presentar síntomas, puede provocar enfermedades graves como un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. La buena noticia es que la presión arterial alta con frecuencia se puede prevenir o tratar. Un diagnóstico precoz y cambios sencillos hacia una vida más saludable pueden evitar que la presión arterial alta afecte gravemente la salud.

¿Cuáles son sus causas?

Hay muchos factores que influyen en el desarrollo de hipertensión: tener padres o hermanos hipertensos, la obesidad, el consumo excesivo de sal, el consumo excesivo de alcohol, fumar, el uso prolongado de algunos medicamentos como corticoides y la falta de actividad física, son algunos de los factores que pueden provocar el desarrollo de HTA.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

La única manera de detectar la HTA es mediante su medición con un tensiómetro y en condiciones adecuadas. Al ser un problema silencioso y sin síntomas, muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo.

¿Cómo se previene y se trata?

En la gran mayoría de los casos, la HTA no puede curarse, pero sí controlarse con cambios en el estilo de vida y medicamentos. El tratamiento indicado debe continuarse sin interrupciones durante toda la vida y es el equipo de salud los que lo ajustaran para mantener su presión arterial dentro de los valores recomendados (menos de 140/90 mmHg).

Podes ayudar a controlar la presión arterial alta con algunos hábitos como:

- Mantener un peso saludable
- Reducir el consumo de alimentos ricos en sal y suprimir el uso de sal de mesa.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Realizar actividad física: caminar, trotar, nadar o ir en bicicleta, al menos durante 30 minutos y la mayor cantidad de días de la semana posibles.
- Preferir los alimentos frescos, no procesados.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Aprender a relajarse y manejar el estrés puede mejorar los valores de presión arterial.

Concurrí a tu centro de salud para controlar la presión arterial. Aunque tu presión arterial sea normal, mantené un peso saludable y evitá la sal. Es una manera de prevenir el desarrollo de HTA

No dejes de tomar la medicación porque los controles de la presión arterial son normales. Seguí siempre las indicaciones de tu equipo de salud.

Información para personas con diabetes mellitus

Información para las personas con Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. En las personas con diabetes su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar la insulina que produce adecuadamente.

En Argentina, 1 de cada 10 personas de 18 años o más, tiene diabetes. Se asocia a antecedentes familiares, falta de actividad física, alimentación poco saludable, sobrepeso y obesidad.

Síntomas de la diabetes

Durante varios años puede no dar síntomas. En el caso de no ser detectada, con el tiempo puede producir:

- Aumento del apetito
- Sed excesiva
- Pérdida de peso
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Falta de energía
- Mala cicatrización de heridas
- Visión borrosa

Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo). La diabetes tipo 2 es la más común y suele estar asociada a antecedentes familiares, falta de actividad física, alimentación poco saludable, sobrepeso y obesidad.

Para controlar la diabetes tipo 2 y prevenir sus complicaciones te recomendamos:

Mantener hábitos saludables:

- No fumar ni exponerse al humo de tabaco
- Realizar actividad física de manera regular: al menos 30 minutos por día de actividad física moderada, como caminar, bailar, trotar, nadar, andar en bicicleta
- Mantener una alimentación saludable y variada. Respetar los horarios de las comidas: es fundamental si se usas insulina o algunos otros medicamentos.

Revisarte los pies todos los días.

Recibir las vacunas recomendadas en el Calendario Nacional de Vacunación.

Controlar otros factores de riesgo de complicaciones: colesterol, funcionamiento de tus riñones y tensión arterial.

Realizar periódicamente un control con el oftalmólogo.

No abandonar los medicamentos acordados con el equipo de salud aunque tus valores de laboratorio o tu tensión arterial están dentro de lo normal.

Si utilizas insulina o tu equipo de salud te dijo que la medicación puede producirte hipoglucemia, consultá a tu equipo de salud lo que deberías hacer si al medirte constatas hipoglucemia, aunque no tengas síntomas.

¿Cuáles son las complicaciones que se pueden presentar en las personas con diabetes mal controlada?

- ✚ Disminución o pérdida de la visión.
- ✚ Enfermedad renal que puede necesitar diálisis o trasplante.
- ✚ Dolor, adormecimiento o pérdida de sensibilidad en manos y pies.
- ✚ Dolor de pecho, infarto, accidente cerebro vascular, obstrucción de los vasos de las piernas.
- ✚ Predisposición a lesiones, que aumentan el riesgo de amputación de los pies.

Muchas de esas complicaciones pueden detectarse en etapas tempranas, esto permite tratarlas previniendo que se vuelvan más serias.

En tu centro de salud están para ayudarte. Concurrí periódicamente a los controles, realiza los exámenes que te solicitan, cuando puedas concurrí a los talleres para personas con diabetes, y cumplí las indicaciones acordadas con tu equipo de salud.

Cuidado del pie en personas con diabetes

Recomendaciones para el cuidado de los pies del paciente con diabetes.

Las lesiones en los pies son una complicación grave de la diabetes que ocurre en personas que están mucho tiempo con glucemia elevada y mal control de sus factores de riesgo asociados (presión alta, tabaquismo, colesterol alto).

Se pierde la sensibilidad al dolor, al calor y al frío, y aumenta la posibilidad de sufrir heridas y quemaduras sin darse cuenta.

El cuidado de los pies reduce y evita esas complicaciones. Solicitá a tu equipo de salud que te revise los pies en cada consulta.

Que podés hacer para cuidar tus pies?

- Revisalos todos los días: el dorso, la planta y el espacio entre los dedos. Si es necesario se podes usar un espejo o pedir ayuda a otra persona.
- Lavalos todos los días con agua tibia y jabón cremoso pero no durante más de 5 minutos.
- Secalos bien con una toalla suave de algodón sin raspar, principalmente entre los dedos.
- Luego de secarlos hidratalos con crema, sin aplicarla entre los dedos.

- Mantene las uñas cortas y limpias. Cortarla en forma recta o limalas con una lima de cartón.
- Usa medias de algodón, sin costuras y de colores claros y calzado cómodo y que no apriete: el calzado debe ser amplio, cerrado, y con puntera que permita la movilidad de los dedos. Idealmente debería tener suela de goma de alto impacto y no tener costuras internas.
- Cuando compres el calzado, elegí ir a última hora del día, ya que el pie suele estar más hinchado.
- Los zapatos nuevos deben usarse en forma gradual, 1 o 2 hs/día.
- No uses bolsas de agua caliente, pueden producirte lesiones por el calor.
- Evita caminar descalzos tanto fuera como dentro de la casa.
- No utilizar callicidas. Los callos deben ser tratados por el equipo de salud.

Consulta al centro de salud si tus pies presentan algún dolor, cambio de color o lesión

En caso que encuentre signos de infección, lastimaduras, cambio de color o temperatura o ampollas, debes consultar en forma urgente.