

Combate el asesino silencioso



La presión arterial elevada o hipertensión es conocida como el “Asesino Silencioso” debido a que, en la mayoría de las ocasiones, no presenta síntomas. En Puerto Rico las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte. La presión arterial elevada es una de las principales causas de infartos, derrames cerebrales, entre otras complicaciones.

La hipertensión es ocasionada por un estrechamiento de unas arterias muy pequeñas llamadas arteriolas, las cuales se encargan de regular el flujo sanguíneo en el cuerpo. A medida que estas arteriolas se estrechan, el corazón tiene que esforzarse más por bombear la sangre a través de un espacio más reducido, resultando que la presión dentro de los vasos sanguíneos aumente.

La hipertensión puede afectar a la salud de las siguientes maneras:

- 1. Endurecimiento de las arterias** - La presión dentro de las arterias puede aumentar el grosor de los músculos que tapizan las paredes de las arterias. Este aumento del grosor hace más estrechas las arterias. Si un coágulo de sangre obstruye el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro, puede producir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.
- 2. Agrandamiento del corazón** - La hipertensión obliga al corazón a trabajar con más intensidad. Como todo músculo muy usado, el corazón aumenta de tamaño. Cuanto más grande es el corazón, menos capaz es de mantener el flujo sanguíneo adecuado debido al gran esfuerzo que tiene que realizar. Cuando esto sucede, uno se siente débil y cansado y no puede hacer ejercicio ni realizar actividades físicas. A esto se le conoce como insuficiencia cardíaca o fallo cardíaco congestivo.
- 3. Daño renal** - La hipertensión prolongada puede dañar los riñones si las arterias que los riegan se ven afectadas.
- 4. Daño ocular** - En los diabéticos, la hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina retinopatía diabética y puede causar ceguera.

Es sumamente importante conocer los factores que afectan su salud para poder tomar acción. Una alimentación balanceada en combinación con el tratamiento médico recomendado y la inclusión de actividad física, pueden ayudar en gran manera a prevenir complicaciones a corto y largo plazo.

Mantenerse en control de su salud es importante. Dialogue con su médico sobre sus preocupaciones e inquietudes, para que juntos puedan trazarse metas dirigidas a mejorar su salud y su bienestar.

Humana

PRHJTXSP

¡Toma acción y combate el asesino silencioso!

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. (“Humana”) cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).