



Hipertensión Arterial

y falla cardiaca

La presión arterial alta (hipertensión), es uno de los principales factores de riesgo que causa daño al corazón y otros órganos. Esta puede manifestarse de forma progresiva (poco a poco), sin presentar síntomas durante años o bien, repentinamente, causando complicaciones graves que interfieren en la calidad de vida del paciente.

Complicaciones de la hipertensión arterial no controlada:

- Pérdida de memoria, cambios de personalidad, problemas de concentración, irritabilidad o pérdida del conocimiento.
- Accidente cerebrovascular.
- Daño grave en la arteria principal del cuerpo.
- Dolor en el pecho.



- Deterioro repentino del bombeo del corazón, lo que lleva a que el líquido se acumule en los pulmones y el paciente tenga falta de aire (edema pulmonar).
- Pérdida de la función renal.
- Complicaciones en el embarazo (preeclampsia o eclampsia).
- Ceguera.
- Disfunción eréctil.

Relación con la falla cardíaca


Con el tiempo, **la presión arterial alta puede debilitar el corazón**, haciendo que trabaje de manera menos eficiente y causando falla cardíaca de esta manera:

Enfermedad de las arterias coronarias:

Las arterias estrechas y dañadas por la presión arterial alta no pueden suministrar sangre al corazón, causando dolor en el pecho (angina), ritmo cardíaco anormal (arritmias) o un ataque cardíaco (infarto).

Corazón izquierdo agrandado:

El lado izquierdo del corazón se encarga de bombear la sangre a todo el cuerpo a través de las arterias. La presión arterial alta obliga al corazón a trabajar más duro y como consecuencia, su tejido se pone más grueso y débil.



Además, al tener un diagnóstico de falla cardíaca y continuar con la presión arterial no controlada, los signos y síntomas de la falla cardíaca pueden empeorar y dificultar el tratamiento o presentar otras complicaciones.

Recomendaciones:

Llevar una dieta baja en sal.

Realizar actividad física (ejercicio) de 3 a 5 veces por semana, durante 30 a 60 minutos.

Tomar los medicamentos en el horario y dosis indicada por el médico tratante.

Asistir a los controles.

Mantener el peso en rangos adecuados.

Controlar los factores de riesgo que generen episodios de estrés.

- Seguir otras recomendaciones indicadas por el personal de salud
- en la consulta.
-



valledellili.org

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 ext. 7445 Cel: 312 769 2310

Ginecología y Obstetricia ext. 7323



Actividades educativas

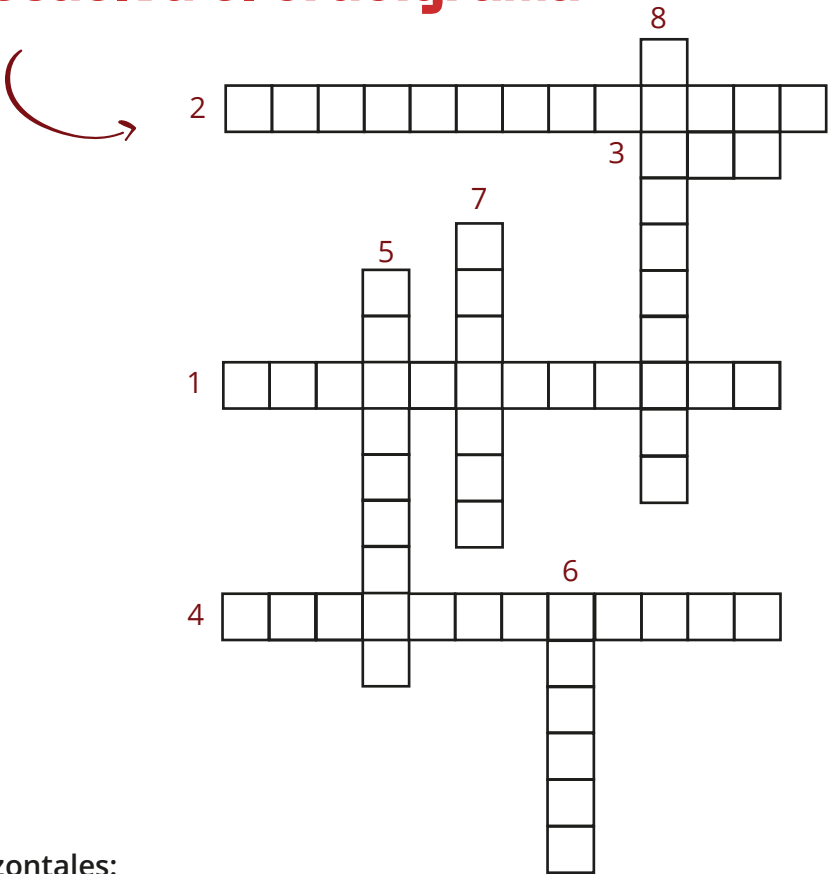


Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Hipertensión
- Vida
- Eréctil
- Factores
- Dieta
- Progresiva
- Riesgo
- Ejercicio
- Tratamiento
- Síntomas
- Baja en sal
- Médico
- Calidad
- Disfunción
- Corazón

H	S	I	K	V	S	B	Y	M	I	O	G	Z	N	A	V	P	C	B
G	I	Y	B	O	Y	I	G	A	C	C	I	D	E	N	L	N	A	Q
J	N	P	L	Z	R	A	E	W	P	Y	K	L	O	W	T	O	M	F
X	T	R	E	J	E	R	C	I	C	I	O	U	N	O	G	E	L	A
H	O	B	A	R	L	O	T	E	B	D	F	S	C	A	Z	N	Q	C
K	M	G	C	A	T	S	L	G	P	A	V	I	K	N	F	U	N	T
Q	A	R	S	O	A	E	U	M	A	T	D	L	Q	X	B	O	I	O
D	S	E	Z	S	R	K	N	A	Z	E	V	S	N	D	S	J	C	R
N	A	S	U	R	X	A	I	S	M	I	S	W	O	I	A	F	S	E
Y	M	I	R	A	Y	I	Z	V	I	D	A	I	V	S	Ñ	Z	G	S
K	G	V	A	B	S	Ñ	M	O	X	O	L	H	A	F	E	L	O	D
D	U	A	O	R	C	D	T	H	N	L	N	P	M	U	Q	R	W	E
F	O	D	H	U	A	S	A	L	S	X	N	U	J	N	X	C	N	R
G	A	B	A	J	A	E	N	S	A	L	A	Q	L	C	Y	A	H	I
M	I	O	U	S	L	I	M	P	U	A	X	R	C	I	Y	W	S	E
J	O	U	A	G	Q	E	P	D	U	R	I	F	I	O	C	W	B	S
Q	H	K	R	U	R	L	H	P	S	V	G	K	H	N	G	B	S	G
N	T	R	A	T	A	M	I	E	N	T	O	Y	W	S	F	E	X	O
Q	V	E	R	U	W	Y	S	M	E	R	G	E	N	L	E	S	F	K
V	C	A	L	I	D	A	D	O	I	D	E	R	E	C	T	I	L	S
O	N	C	O	A	R	A	G	U	L	A	C	R	B	Z	O	B	E	A

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Uno de los factores de riesgo que causa daño en el corazón.
- 2 Ocurre cuando el corazón se debilita a causa de la presión arterial alta.
- 3 Componente que debe disminuirse en los alimentos de una persona con hipertensión arterial.
- 4 Tratamiento que se debe consumir en dosis y horario según indicación del médico tratante.

Verticales:

- 5 Se debe realizar de 3 a 5 veces por semana como parte del estilo de vida saludable.
- 6 Factor de riesgo que se debe controlar en la hipertensión arterial
- 7 Cita a la que se debe asistir para realizar seguimiento del tratamiento y recibir recomendaciones.
- 8 Una complicación de la hipertensión arterial relacionada con la sexualidad.