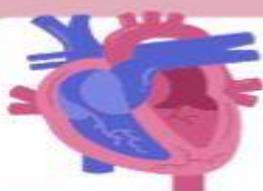




HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.



FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Antecedentes familiares
- Obesidad y sobrepeso
- Sedentarismo
- Consumo de tabaco y alcohol
- Alto consumo en sodio
- Afecciones crónicas.



SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados



TIPOS

- Presión arterial normal: el valor es 120/80 mmHg o inferior.
- Presión arterial alta: el valor es de 120 a 129 mmHg y el valor mínimo está por debajo de 80mmHg.
- Hipertensión de etapa 1: el valor máximo va de 130 a 139mmHg y el valor mínimo está entre 80 y 89mmHg.
- Hipertensión de etapa 2: el valor máximo es de 140mmHg o superior y el valor mínimo es de 90mmHg



PREVENCIÓN

- Disminución del consumo de sal.
- Una dieta rica en frutas y verduras.
- Realizar ejercicio físico
- Mantener un peso corporal saludable e ideal.



DIABETES MELLITUS



¿QUE ES?

La diabetes es una grave enfermedad crónica que se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina (una hormona que regula el nivel de azúcar, o glucosa, en la sangre), o cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce.

TIPOS

Existen tres tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1: el cuerpo no produce suficiente insulina
- Diabetes tipo 2: el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales.
- Diabetes gestacional: aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes



FACTORES DE RIESGO

- Tiene sobrepeso.
- Tiene 45 años o más.
- Antecedentes familiares
- Sedentarismo.
- Ha tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 4 kilos al nacer.
- Malos hábitos alimenticios
- Consumo de tabaco

PREVENCIÓN

- Mantener un peso corporal saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Asistir a consulta preventiva
- Mantener una buena alimentación
- Disminuir el consumo de azúcar
- Aumentar el consumo de fibra

