



Hipertensión y Derrame Cerebral

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



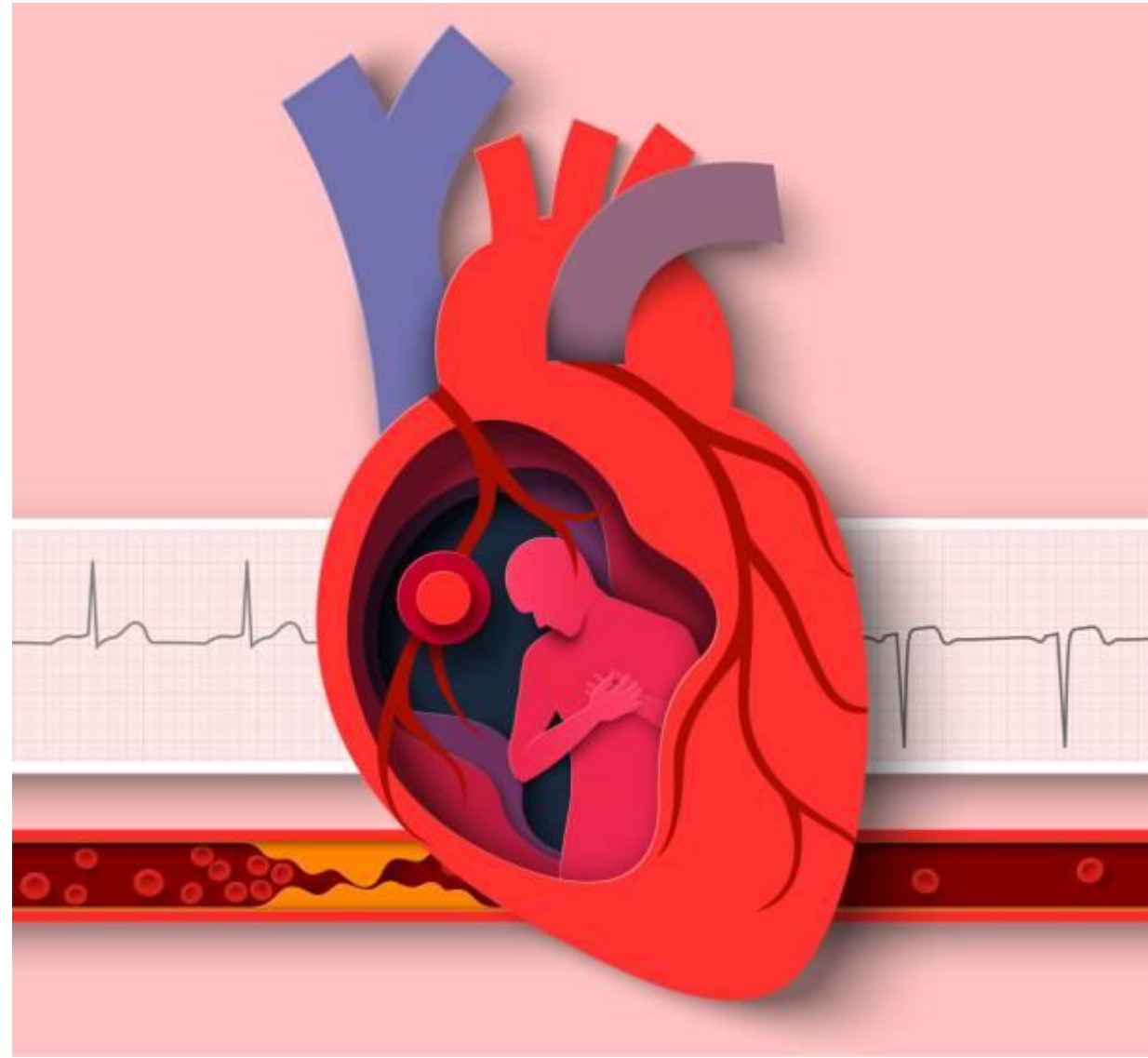
Objetivos

- Definir el concepto de hipertensión y derrame cerebral.
- Identificar los factores de riesgo de ambas condiciones.
- Conocer los métodos de prevención.

Hipertensión

La hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

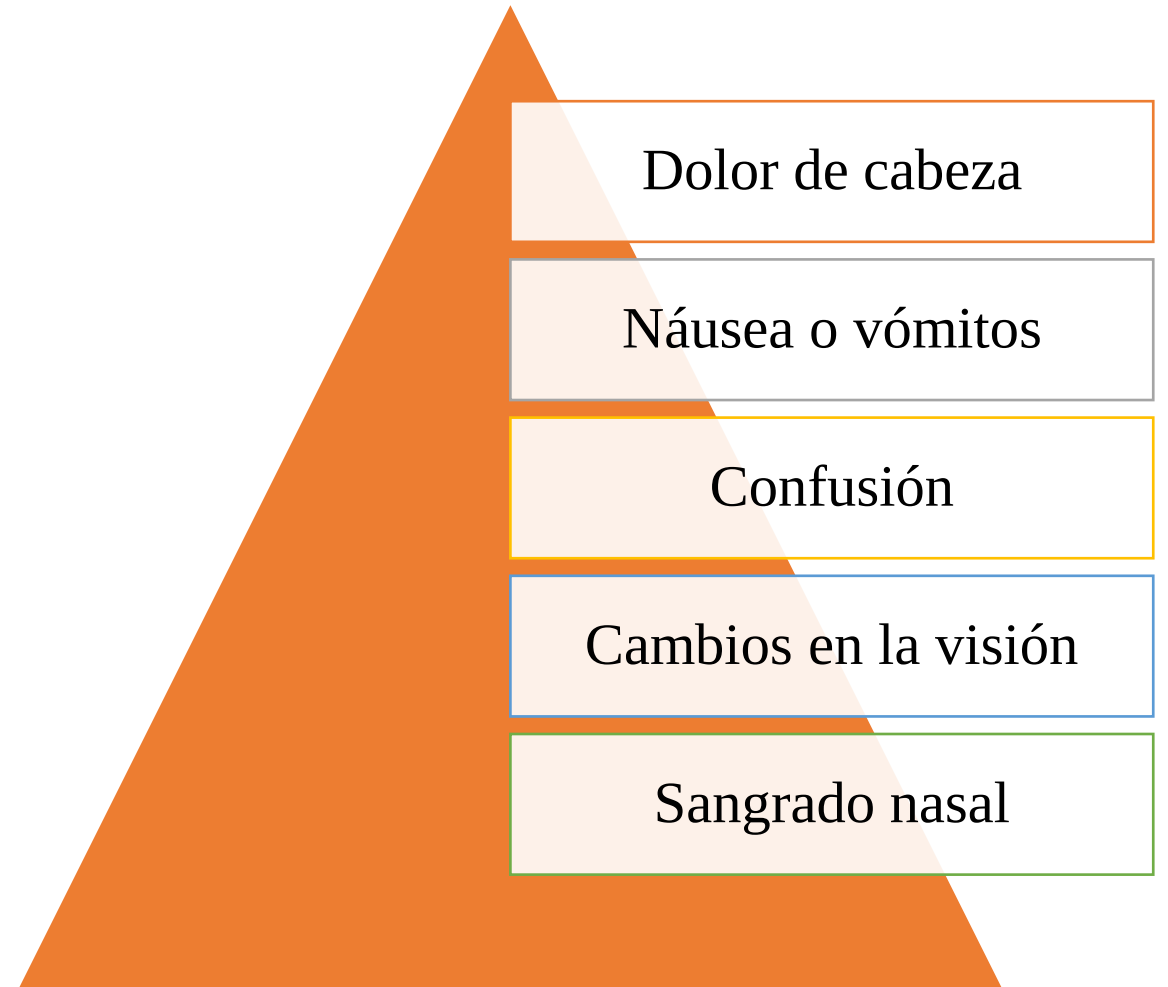
La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.



Síntomas

En la mayoría de los casos, no se presentan síntomas.

Se puede tener presión arterial alta **durante años**, sin presentar ningún síntoma.



Causas

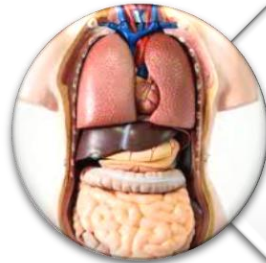
Las personas están predispuestas a que su presión arterial esté demasiado alta a medida que envejecen.

Debido a que, los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos a lo largo de los años con el envejecimiento.

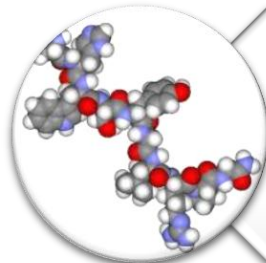
Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva.



Cantidad de agua y sal en el cuerpo



Estado de los riñones, el sistema nervioso y/o los vasos sanguíneos



Niveles hormonales

Factores de riesgo

Estrés

Edad

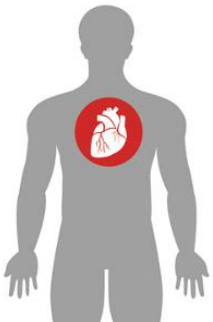
Obesidad o
sobrepeso

Falta de
ejercicio

Exceso de
sal

Antecedentes
familiares

Ciertas
afecciones
crónicas



Complicaciones

La **presión arterial alta** no controlada puede llevar a complicaciones como las siguientes:

Ataque cardíaco

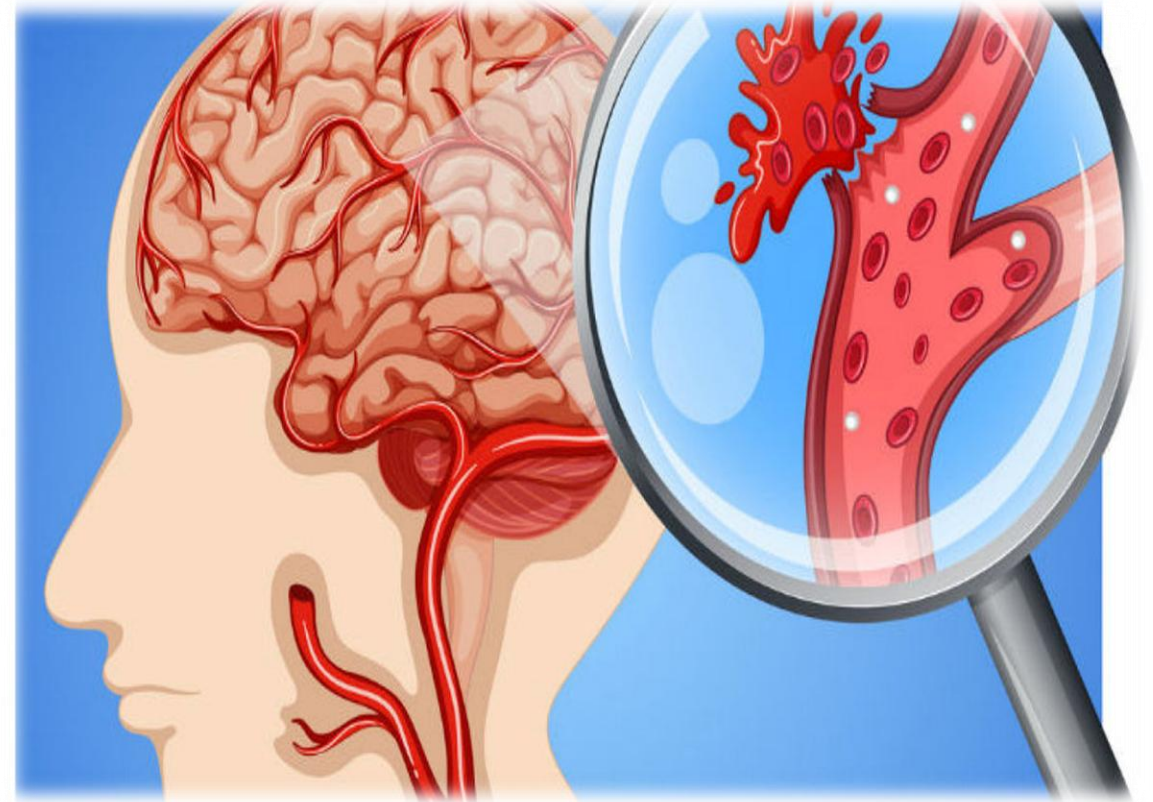
Demencia

Problemas
renales

Insuficiencia
cardíaca

Problemas
oculares

**Derrames
cerebrales**



Derrame cerebral

La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir un derrame cerebral, si es continuo y por mucho tiempo.

Un derrame cerebral ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre en alguna parte del cerebro (**isquémico**) o cuando un vaso sanguíneo se daña o se destruye provocando sangrado en el cerebro (**hemorrágico**).



Importancia de medir la presión arterial

- El monitoreo de la presión arterial ayuda al médico a identificar si el tratamiento está funcionando.
- La mayoría de las personas con hipertensión no presentan síntomas, por lo cuál, es importante medirse la presión diariamente.



Señales de alerta

El acrónimo formado por palabra “R.Á.P.I.D.O.” puede ayudarle a reconocer las señales más comunes de un derrame cerebral.

R= Rostro caído.

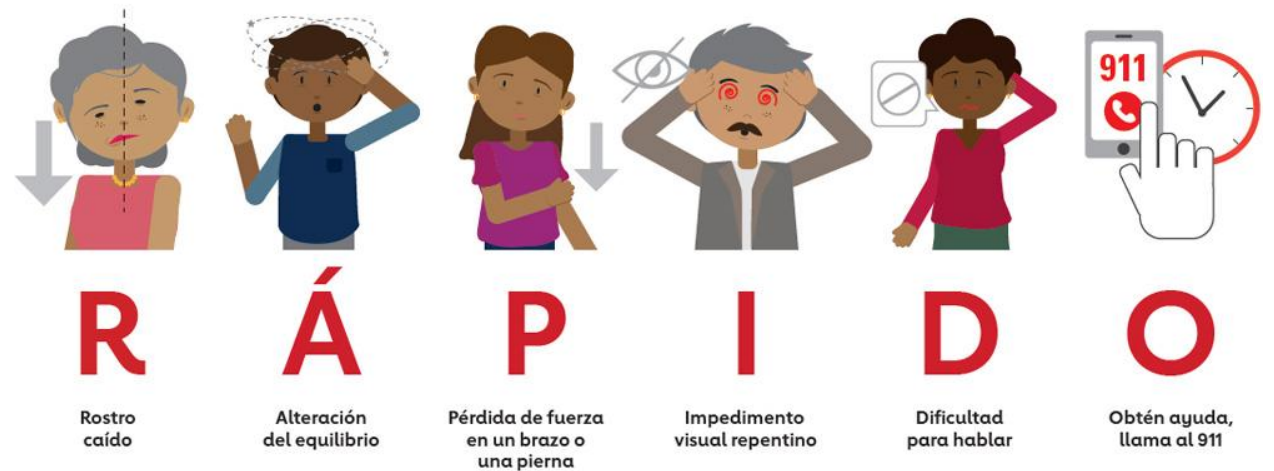
Á= Alteración del equilibrio.

P= Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.

I= Impedimento visual repentino.

D= Dificultad para hablar.

O= Obtén ayuda. Llama al 9-1-1.



Lectura de la presión arterial

Sistólica

El corazón se contrae y empuja la sangre hacia afuera.

120
80

Diastólica

El corazón se relaja y se llena de sangre.

120
80

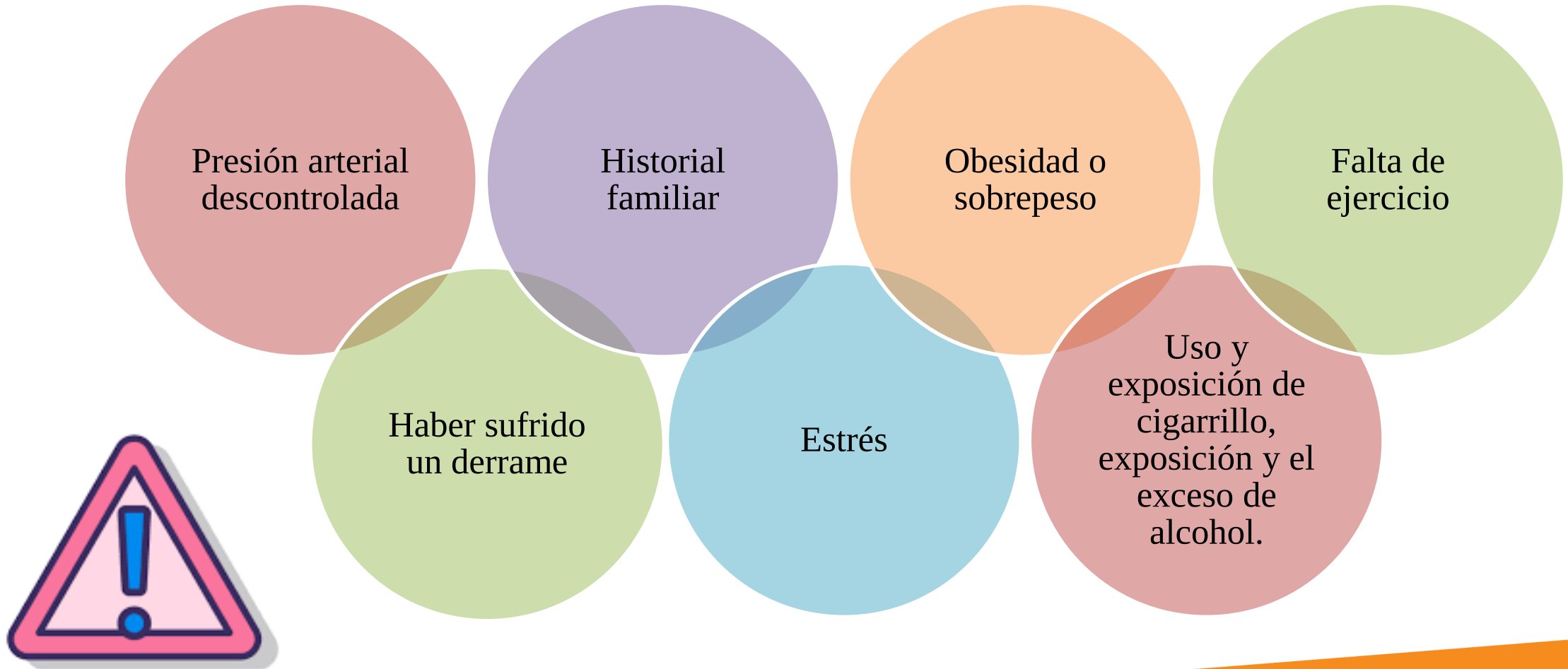
Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

Factores de riesgo para un derrame cerebral



Prevención

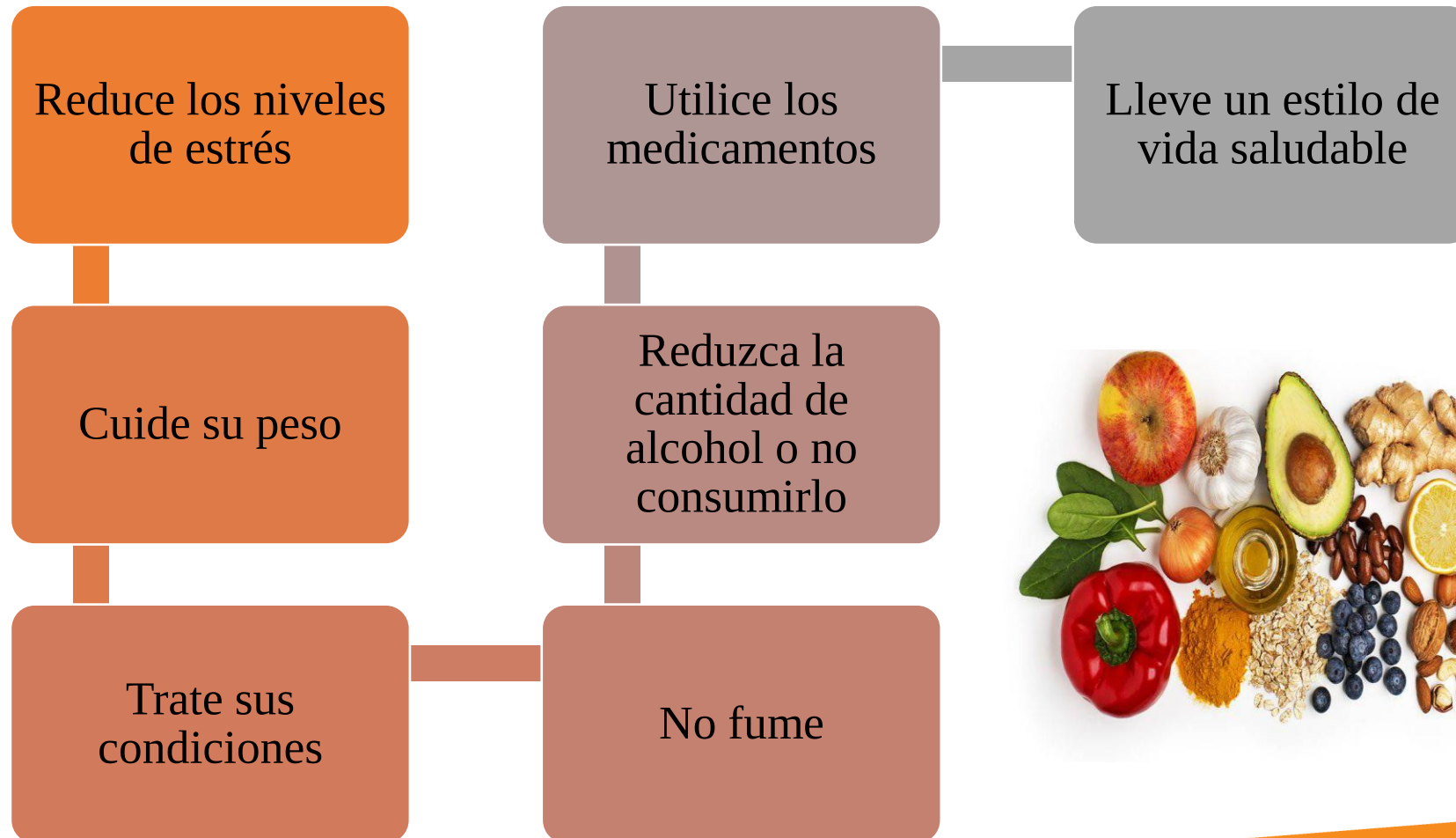
Conozca su riesgo

Mantener una
alimentación saludable

Realizar ejercicios



¿Cómo controlar la hipertensión para prevenir un derrame cerebral?



Manejo de estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo que aparece ante situaciones, eventos o presiones de la vida cotidiana que se perciben como amenazantes o peligrosas.

Aprender a manejar el estrés es fundamental para poder afrontar las situaciones de la vida diaria que alteran la calidad de vida y la salud mental.



Recomendaciones para el manejo de estrés

Lleve una
alimentación
saludable

Intente hacer
ejercicios de
relajación

Comparta con
otras personas

Internalice su
valor

Realice actividad
física

Duerma lo
suficiente

Lleve un diario
reflexivo

Escuche música

Busque ayuda de
un profesional



Consulte con la Línea de Consejería Médica

Si presenta algún síntoma que usted entienda que requiere atención médica, antes de visitar una sala de emergencias, puede comunicarse libre de cargos a First Health Call. Evaluación y consejería de salud por enfermeros certificados las 24 horas al día, 7 días a la semana, dando acceso a la atención de médicos a través del servicio de Telemedicina. Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.



Si tiene que visitar una sala de emergencias o urgencias, lleve con usted un listado de los medicamentos que está utilizando, una tarjeta de identificación y su tarjeta del Plan.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario.



Línea de Servicios Disponibles



Línea de Consejería Médica

24 horas al día/7 días a la semana

1-844-647-7801

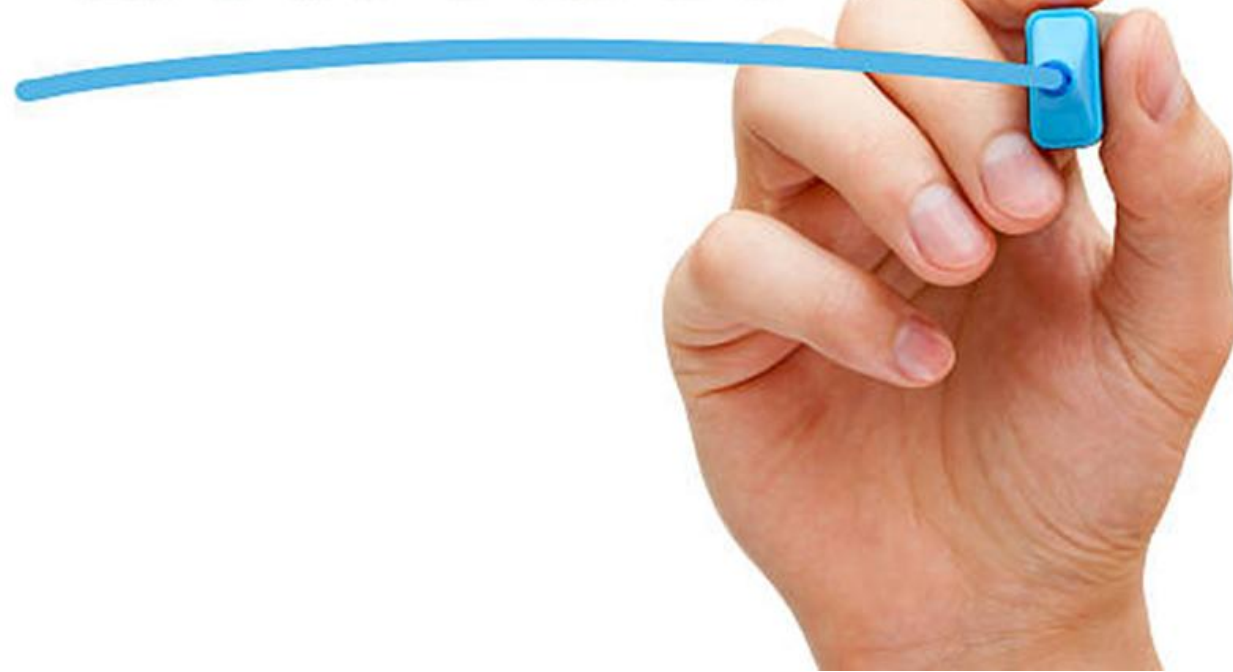
TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

GRACiAS



Referencias

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/Spanish-Resources/DS16337_LTAS_HBPandStroke_SPANISH.pdf
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113#:~:text=Un%20accidente%20cerebrovascular%20isqu%C3%A9mico%20ocurre,comienzan%20a%20morir%20en%20minutos.> <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000726.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>
- <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>