

15 Hipertensión Arterial, Infarto al Miocardio, Meningitis e Influenza

15.1 Hipertensión Arterial

15.1.1 ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es la elevación de la presión arterial mantenida sobre 140/90 milímetros de mercurio (mmHg).

15.1.2 ¿Cómo puedo disminuir el riesgo de desarrollar Hipertensión Arterial?

El riesgo de padecer hipertensión arterial puede disminuir manteniendo hábitos de estilo de vida que sean saludables, es decir, realizar actividad física regularmente, tener una alimentación sana (baja en sodio, grasas saturadas y rica en fibra), evitar el tabaco y manejar el estrés, entre otras.

Estudios han demostrado que la actividad física regular es capaz de prevenir el desarrollo de la hipertensión arterial.

La realización del examen preventivo de salud puede detectar factores de riesgo o hipertensión arterial de manera precoz, por lo permite abordarlos en forma oportuna e integral.

15.1.3 ¿Qué riesgos tienen las personas hipertensas?

Las personas hipertensas tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares tales como infarto agudo al miocardio, accidente vascular encefálico, entre las más graves.

15.1.4 ¿El hipertenso puede realizar actividad física?

Sí. Se recomienda hacer regularmente ejercicio de intensidad moderada, que no incremente la frecuencia cardíaca por sobre los 100 a 108 latidos por minuto. Razón por el que debe ser monitorizado, y es variable según cada paciente. En términos generales, se recomienda una frecuencia de 3 a 5 sesiones de ejercicio a la semana, privilegiando la duración más que la intensidad del mismo. Se sugiere una duración mínima de 30 minutos por sesión.

15.1.5 ¿Los niños pueden tener Hipertensión Arterial?

Sí. Entre un 2 a 3% de la población menor de 18 años puede tener hipertensión arterial. Igual que en el adulto, el 90% de los casos corresponde a hipertensión arterial esencial (sin causa conocida) y el resto es secundaria, es decir es consecuencia de otras enfermedades, como problemas renales. Mientras menor sea la edad de la persona a la que se le diagnostica hipertensión arterial, mayor es la probabilidad de que se trate de hipertensión secundaria.

15.1.6 ¿Qué relación tiene el tabaquismo con la Hipertensión Arterial?

Si bien la prevalencia de tabaquismo en los pacientes hipertensos es menor que en la población en general, el consumo de tabaco aumenta la presión arterial por vasoconstricción, daño de las arterias y aumento del colesterol. Asimismo, se constituye en un factor de riesgo más para desarrollar un infarto agudo al miocardio (ataque al corazón) y/o un accidente vascular.

15.1.7 ¿Es buena la sal dietética para los hipertensos?

No necesariamente. Muchos hipertensos consumen mayor cantidad de sal dietética, confiando en que se puede consumir sin límites en las comidas. Lo anterior, puede sobrecargar el organismo de potasio causando un efecto similar al producido por el sodio.

Lo más adecuado es reducir el consumo de sal como aditivo en los alimentos ya que muchos productos, inclusive las conservas dulces, contienen sodio, el que luego se transforma en cloruro de sodio (sal) en nuestro organismo.

La recomendación de consumo de sal es 6 gramos diarios al día (cada tapita de lápiz Bic equivale a 1 gramo de sal) en personas no hipertensas, incluyendo la sal que tienen los alimentos preparados; por ejemplo, hay que considerar que un litro de leche tiene 1 gramo de sal.

En nuestro país el consumo de sal es muy alto. Se estima que el consumo diario por persona es de entre 12 a 14 gramos.

15.1.8 ¿Cómo reducir el consumo de sal?

- Sacar el salero de la mesa. Usar condimentos que le den sabor a las comidas (ciboulette, orégano, ajo, perejil, cilantro, cebolla, entre otros).
- Consumir jugo de limón natural, vinagres y aceites aromatizados (al ajo, romero, etc.).
- Leer el etiquetado de los alimentos. Todo alimento que contiene elevados valores de sodio debe indicarlo en su rotulación.

15.2 Infarto Agudo del Miocardio (ataque al corazón)

¿Cómo puedo prevenir un Infarto Agudo al Miocardio?

Controlando periódicamente la hipertensión y/o diabetes y llevando una vida sana con una alimentación equilibrada; realizando caminatas o actividad física regularmente. Evitando el tabaco y sometiéndose, anualmente, al examen de salud preventivo del adulto.

15.3 Meningitis

15.3.1 Hay un caso de Meningitis en el colegio donde estudia mi hijo o donde actualmente trabajo, ¿qué hago?

Mantenga la calma. Existen muchos agentes que pueden producir meningitis.

En algunos casos, hay que hacer un tratamiento, pero en la mayoría no.

En la Región Metropolitana, es la SEREMI de Salud quien decide cómo hay que seguir los tratamientos, lo que depende del tipo de meningitis detectado.

15.3.2 ¿Cuáles son los síntomas para sospechar de una Meningitis?

Fiebre alta sobre 38,5° Celsius, dolor de cabeza intenso, rigidez de nuca, a veces náuseas y vómitos explosivos. Si alguien que Ud. conoce presenta estos síntomas debe consultar de inmediato al servicio de urgencia más cercano a su domicilio.

15.4 Influenza

15.4.1 ¿Cuáles son los síntomas y cómo se transmite la Influenza?

Consiste en un proceso agudo de comienzo brusco, fiebre súbita superior a los 38°C y síntomas respiratorios (tos intensa e inicialmente seca, con frecuencia se presenta romadizo, faringitis y tos con secreciones principalmente al final de la enfermedad, dolor en las articulaciones, de cabeza y malestar generalizado.

La influenza se transmite a través de las "gotitas de Flûgue" que penetran por la nariz o por los ojos. En forma indirecta, se transmite por contacto con objetos contaminados. El período de incubación es de 2 a 3 días (rango de 1-7 días).

Quien padece de influenza puede transmitir la enfermedad desde un día antes de que aparezcan los síntomas hasta 3 a 5 días después que éstos se han iniciado. Se contagian más fácilmente los niños y las personas con problemas de inmunidad. Un caso puede originar en promedio 10 casos secundarios.

15.4.2 ¿Cómo se trata la Influenza?

Generalmente, el tratamiento de la enfermedad está orientado a disminuir los síntomas; hacer reposo y tomar medicamentos que disminuyan la fiebre. No se deben tomar antibióticos ya que éstos no actúan sobre los virus, salvo que se presenten determinadas complicaciones y, en ese caso, debe ser el médico quien los prescriba.

15.4.3 ¿Quiénes tienen mayor riesgo de contraer Influenza?

Las personas de mayor riesgo son los mayores de 65 años y los menores de 2 años; los enfermos crónicos pulmonares y cardíacos (asma, diabetes, falla renal y otros); los niños en terapia con aspirina y las mujeres embarazadas.

15.4.4 ¿Cómo se previene la Influenza?

Mediante la vacunación de los grupos más vulnerables de contraer la enfermedad, es decir, los mayores de 65 años y los menores de 2 años. Así como de aquellos que presentan enfermedades crónicas tales como asma, diabetes y problemas renales, entre otras.