

¿En qué consiste la Campaña?

La Campaña pretende informar y sensibilizar sobre aquellos factores de riesgo cardiovasculares que, como el tabaquismo, la hipertensión o la obesidad, influyen de forma decisiva en una baja calidad de vida de la población.

¿Dónde se va a desarrollar?

La Campaña se realizará en todo el Campus Universitario de la UCM durante el periodo 2010-2012 en las Facultades y en los **Puntos de Salud** previamente señalizados a tal efecto. Puedes solicitar información sobre las fechas de actuación en tu Facultad, Casa del Estudiante y en los teléfonos y direcciones que aparecen en este folleto.

¿A quién va dirigida?

La Campaña va dirigida a todo el personal de la UCM: PAS, profesorado y alumnado adscrito a las distintas Facultades y Colegios Universitarios de la UCM.

¿Cómo puedo participar?

En todas las Facultades se instalarán **Puntos de Salud** donde podrás hacerte las pruebas de hipertensión, comprobar los niveles de monóxido de carbono o calcular tu índice de masa corporal. Asimismo, los/as Agentes de Salud de la Campaña te podrán informar sobre cómo prevenir los factores de riesgo cardiovascular y facilitarte el asesoramiento preventivo médico y/o psicológico que necesites.

Información

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS

SERVICIO DE MEDICINA INTERNA III

CONSULTAS DE TABAQUISMO E HIPERTENSIÓN

Consulta de Tabaquismo

Dra. Carmen Fernández Pinilla. Tel.: 91 330 30 00 (ext. 7357)

Consulta de Hipertensión

Dra. Nieves Martell. Tel.: 91 330 33 95

SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA

Consulta de Tabaquismo

Dra. María Sáinz Martín. Tel.: 91 330 36 87 (Enfermera: Ana González)

SERVICIO DE NEUMOLOGÍA

Consulta de Tabaquismo

Dr. Juan Luis Rodríguez. Tlf: 91 330 33 74

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Consulta de Dietética y Nutrición

Dr. Miguel Ángel Rubio. Tel.: 91 330 29 48 /1987

OTROS SERVICIOS

Unidad de Tabaquismo de la Comunidad de Madrid

C/ Santa Cruz de Marcenado, 9

Dr. Carlos Jiménez. Tel.: 900 303 530 (solicitar consultas y horarios)

Clínica Universitaria de Psicología y de la Salud de la UCM

(Consultas de Tabaquismo e Hipertensión)

Tlf.: 91 394 26 14. E-mail: clinica@psi.ucm.es

SECRETARÍA TÉCNICA

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos. (Servicio de Medicina Preventiva. 4ª Norte)

28040 Madrid

Tlf.: 91 330 34 22 / Fax : 91 543 75 04

E-mail: fundadeps.hcsc@salud.madrid.org

www.fundadeps.org

CASA DEL ESTUDIANTE

Edificio de Alumnos. Aula Complutense, s/n.

28040 Madrid

Tlf.: 91 394 72 51

E-mail: lacasa@rect.ucm.es

http://casaestudiante.ucm.es

PATROCINA:



COLABORAN:



Comunidad de Madrid



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



HIPERTENSIÓN



programa
ucm
saludable
y sostenible





Campaña **CON CORAZÓN Y SIN MALOS HUMOS**

HIPERTENSIÓN

¿Qué es la Presión Arterial y la Tensión Arterial?

Se define **Presión Arterial (PA)** como la fuerza que ejerce la sangre en el interior del sistema arterial. El término **Tensión Arterial (TA)** se refiere a la resistencia que oponen las paredes arteriales a la presión de la sangre.

La **TA** o **PA**, mantienen la irrigación correcta del organismo. Para ello necesita de:

- Un motor: el corazón.
- Un sistema de conducción: los vasos sanguíneos.
- Una masa líquida: la sangre.
- Un sistema de control central: centros nerviosos.

¿Qué significan las dos cifras resultantes de tomar la TA?

La **TA** se expresa con dos cifras separadas por “/”.

Ejemplo: 120/60.

La primera cifra se refiere a la **TA Máxima (Sistólica)**. Se produce en las arterias cuando late el corazón; y determina el volumen sistólico y la elasticidad de la aorta.

La segunda cifra se refiere a la **TA Mínima (Diastólica)**. Es la que se oye cuando el corazón descansa entre latidos. Es definida por las resistencias en el recorrido de la sangre por el cuerpo, la que constituye la verdadera Hipertensión.

¿Por qué hay que controlar la Tensión Arterial?

Una **TA** descontrolada puede afectar al funcionamiento del corazón, cerebro, riñones y ojos.

Gran parte de las muertes que se producen cada año son consecuencia directa de la hipertensión o de sus complicaciones sobre el sistema cardiovascular o el riñón.

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

Cuando las cifras de la **TA** son igual o mayor de 140 para la máxima (**Sistólica**) y/o igual o mayor a 90 para la mínima (**Diastólica**). La Hipertensión es conocida como “la muerte silenciosa” o “el asesino silencioso”.

¿Qué síntomas tiene la Hipertensión?

Inespecíficos y poco claros: ansiedad, mareo, fatiga, dolor de cabeza, a veces zumbido de oídos... por eso es tan importante controlar periódicamente la **TA**.

¿Por qué se tiene Hipertensión?

- **Factores No Modificables:** herencia, edad (a mayor edad, aumenta el riesgo de Hipertensión), raza (las personas de raza negra, tienen más posibilidades de desarrollar Hipertensión)....
- **Factores Modificables:** Estilos de vida.

Hábitos NO Saludables para la TA

- Dieta no saludable, abundante en grasas y sodio (sal).
- Abusar de sustancias excitantes como el café...
- Abusar del alcohol y del tabaco.
- Anticonceptivos orales (consultar al médico/a).
- Sedentarismo.

Recuerda

- Los mayores de 50 años con una **TA** máxima superior a 140 mmHg tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.
- Reducir 10 Kg de peso disminuye la **TA** máxima entre 5 y 20 mm de Hg.

- Reducir el consumo de sal (una cucharadita de las del café para todo el día) reduce la **TA** máxima entre 2 y 8 mm de Hg.
- Limitar el consumo de alcohol disminuye la **TA** máxima entre 2 y 4 mm de Hg.
- Una Dieta rica en frutas, verduras y productos lácteos desnatados, con reducción de la grasa total y especialmente saturada reduce la **TA** máxima entre 8 y 14 mm de Hg.
- Caminar a paso ligero durante al menos 30-45 minutos (5 días a la semana) reduce la **TA** máxima entre 4 y 9 mm de Hg.

Hábitos Saludables para la TA

- Controlar periódicamente su **TA**
- Disminuir el consumo de alcohol y dejar de fumar.
- Disminuir el consumo de café, té y colas.
- Practicar ejercicio de forma continua y moderada.
- Evitar situaciones estresantes y practicar ejercicios de relajación.
- Dormir bien.
- Tomar una dieta pobre en sodio (sal) y rica en potasio.
- Comer frutas, verduras.
- Tomar lácteos desnatados.
- Utilizar aceite de oliva, evitar las grasas animales.
- Tomar pescados azules.
- Tomar diariamente: un plátano o un kiwi o un tomate.
- Disminuir el consumo de:
 - Carnes y/o pescados salados, ahumados, desecados, curados.
 - Moluscos.
 - Productos de charcutería y quesos muy curados.
 - Pan y biscootes con sal.
 - Aceitunas y salazones.
 - Frutos secos.
 - Conservas, condimentos, caldos/sopas de sobre.

Un hecho muy importante es que se puede tener la Tensión Arterial alta y no saberlo (no hay síntomas) por eso es tan importante controlar periódicamente la TA.