



Presión elevada, ¿qué hacer?

La Hipertensión es una patología muy frecuente y silenciosa. Cerca del 66% de los adultos sobre 60 años, tiene índices elevados de la presión máxima (sistólica). Por eso, es importante que conozca qué hábitos seguir para prevenirla y, en caso de padecerla, cómo tratarla.

En términos simples, se trata del hallazgo repetido, en al menos tres tomas de presión en días distintos, de valores sobre la máxima (140) y/o la mínima (90). Esta detección es importante porque constituye uno de los factores de riesgo cardiovascular más conocidos. Es decir, es un aliciente para desarrollar complicaciones como infarto al miocardio; accidentes vasculares encefálicos, infartos o hemorragias; e insuficiencia cardíaca.

Factores de riesgo

- Elevado consumo de sal.
- Exceso de cafeína.
- Dieta alta en grasas.
- Consumo de alcohol.
- Obesidad y sobrepeso.
- Falta de actividad física.
- Estrés.
- Tabaquismo.

Prevención

Para evitar la aparición de este cuadro, es importante mantener hábitos de vida saludable como, por ejemplo:



- Consumo de sal moderado.
- Actividad física frecuente (al menos, 10 minutos, tres veces por semana).
- Control de peso.
- Aumento en el consumo de frutas y verduras.
- Reducción de la ingesta de grasas.
- Reducción o eliminación del consumo de alcohol y cafeína.
- Eliminación del hábito tabáquico.

Cuándo consultar y a quién:

La hipertensión en general da pocos síntomas, por lo que suele ser llamada "El Asesino Silencioso". Sin embargo, hay ciertas señales, frente a las cuáles lo más recomendable es consultar con un especialista:

- Zumbido de oídos.
- Alteraciones visuales (visión de puntos o luces fugaces).
- Mareos.
- Alteraciones en los niveles de presión arterial.

Los médicos más familiarizados con la terapia para la Hipertensión Arterial son: internistas, geriatras, cardiólogos, y nefrólogos.

Cómo tratarla

Una vez diagnosticada la patología es fundamental seguir la terapia indicada por el especialista. Esto reduce, de manera significativa, los riesgos de posibles complicaciones.

- 1) Cambios en el estilo de vida. Es decir, desarrollar y mantener hábitos saludables.
- 2) Administración de medicamentos, en caso de que la medida anterior no logre los resultados esperados.
- 3) Respetar las indicaciones médicas, en tanto, está prohibida la automedicación o el cambio de fármacos por cuenta propia.

Sabías que...

Para obtener un resultado seguro, al momento de tomar la presión arterial, el paciente debe estar sentado y tranquilo, al menos por cinco minutos antes del registro. ☘

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. Enrique Reynolds, nefrólogo de Clínica Alemana.

Infografía

Bajas temperaturas, más enfermedades

Enfrentar el invierno con más de 60 años, por lo general, se asocia a un aumento de las enfermedades respiratorias y al impedimento de hacer actividades al aire libre. Por eso, es importante, conocer cuáles son las patologías más comunes durante esta estación y frente a qué síntomas consultar. La idea es pasar los días fríos sin complicaciones.

Las más frecuentes

Entre las patologías más comunes podemos mencionar las infecciones del aparato respiratorio. Estas pueden ir desde un resfrío común hasta un cuadro de neumonía que, incluso, requiera hospitalización.

Los tratamientos

La terapia depende de la gravedad del cuadro. Por lo general, se indican medidas generales como reposo, hidratación abundante, medicamentos para la fiebre y el dolor y, en caso de ser necesarios, antibióticos. En situaciones más complejas, los pacientes requieren un manejo más intensivo como, por ejemplo, kinesioterapia, oxígeno, hasta hospitalización.

Las señales de alerta

Consulte a su médico de cabecera frente a síntomas como:

- Fiebre.
- Tos.
- Dolor en el pecho al respirar.
- Dificultad para respirar.
- Silbido en el pecho.
- Decaimiento marcado.
- Inapetencia.
- Dolor de garganta y oídos por más de 72 horas.

La prevención

- 1 Mantener un control médico adecuado de enfermedades crónicas. Los pacientes diabéticos mal controlados tienen más riesgo de padecer todo tipo de infecciones
- 2 Dejar el cigarro y evitar estar en ambientes donde otras personas estén fumando.
- 3 Evitar usar medios de calefacción contaminantes como estufas a leña o parafina.
- 4 Llevar una dieta adecuada, rica en frutas y verduras, porque son una fuente natural de vitaminas, antioxidantes y oligoelementos.
- 5 Evitar el contacto con personas que estén cursando una infección respiratoria, ya que son muy contagiosas, principalmente con niños que cursan cuadros virales. Solicitar a amigos o familiares que informen si están enfermos.
- 6 Lavar las manos frecuentemente y evitar llevarlas a la nariz o la boca.
- 7 Administrar la vacuna contra la influenza una vez al año, y desde los 65, la vacuna contra el neumococo, cada cinco años.

Breves:

A prevenir la influenza

Si aún no se ha vacunado contra la influenza, es tiempo de hacerlo. Las personas sobre los 60 años son parte del grupo de mayor riesgo de contagio.

El año pasado, la cobertura de la vacuna para este grupo etéreo llegó a un 53,8%, cuando la proyección era sobre el 70.

Es fundamental que reciba su vacuna, a fin de estar mejor preparado para el invierno. Según información del Ministerio de Salud, la aparición de la cepa H3N2 podría provocar que la enfermedad fuese más grave, que en años anteriores.

Se ha demostrado que la vacuna no previene la enfermedad, pero sí disminuye la sintomatología de la Influenza y la gravedad del cuadro.



Sonido y memoria

Un grupo de investigadores de Estados Unidos descubrieron que al utilizar estímulos acústicos suaves, como una cascada, estos sincronizaban con el ritmo de las ondas cerebrales y lograban mejorar significativamente el sueño profundo en personas mayores de 60 años.

Incluso, observaron que hubo una mejoría en el recuerdo de palabras.

De hecho, los participantes del estudio evidenciaron una capacidad tres veces mayor para recordar que aquellos que no fueron sometidos a estímulos sonoros.



Nuevo espacio de lectura

La biblioteca de Santiago ya cuenta con un espacio exclusivo para las personas mayores. Se trata de la Sala +60, que cuenta con condiciones especiales para este grupo como, por ejemplo, personal capacitado para su atención, mobiliario adaptado, iluminación, y actividades de extensión.

Puedes visitarla de martes a viernes 11:00 a 20:30 horas, y sábado y domingo de 11:00 a 17:00 horas, Matucana 151, Santiago.



Cuidado con algunos medicamentos

Según un estudio de cardiólogos del Hospital Universitario de Gentofte, Dinamarca, el consumo de analgésicos populares, como el diclofenaco e ibuprofeno, aumenta el riesgo de sufrir un infarto.

Para llegar a esa conclusión se usaron datos de los casi 29 mil pacientes que sufrieron un paro cardíaco en ese país entre 2001 y 2010. De ellos, 3.400 habían tomado analgésicos hasta un mes antes. Según la investigación, el diclofenaco aumentó la probabilidad de infarto en 50%, y el ibuprofeno en 31.

Clínica Alemana, líder en cirugías de preservación de cadera

En las últimas dos décadas se han realizado grandes avances en la osteotomía de cadera tipo Ganz, transformándola en una cirugía menos invasiva y con una rehabilitación más rápida. Mejoras que han permitido a la Unidad de Cadera y Pelvis de Clínica Alemana contar con el reconocimiento internacional de la Academia Americana de Cirugía Ortopédica, y convertirse en un lugar de derivación de pacientes a nivel nacional y latinoamericano. La institución realiza alrededor de mil intervenciones de cadera al año. 🍀

Talleres de Otoño

Estirando el elástico...



Caminata...



Concentrados...



Gimnasia al aire libre...

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalia Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

Test de Observación

Responda las siguientes preguntas:

- 1) En un planisferio, ¿qué continente se encuentra a la izquierda de América del Sur y cuál a la derecha?
- 2) La luz verde, ¿se encuentra en la parte superior o inferior del semáforo?
- 3) ¿Cuántas puntas tiene la hoja de arce que aparece en la bandera de Canadá?
- 4) ¿Qué personaje aparece en los billetes de \$2.000?

Respuestas:

1) Australia está a la izquierda y África a la derecha. 2) Inferior. 3) Once. 4) Manuel Rodríguez

¡Para ejercitar su poder de observación, deténgase en las cosas que lo rodean e invente preguntas para su familia y amigos!

Los beneficios de dejar de fumar

- 8 horas: Desaparece el Monóxido de Carbono de la sangre
- 24 horas: Empieza a disminuir el riesgo de infarto al miocardio
- 2 días: Empiezan a recuperarse los sentidos del olfato y gusto.
- 9 meses: Adquiere menos infecciones, desaparece la tos del fumador y la dificultad respiratoria.
- 12 meses: El riesgo cardiovascular ha disminuido a la mitad.
- 5 años: Comienza a disminuir el riesgo de accidentes vasculares encefálicos.

Fuente: www.alemana.cl