

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Mayo 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

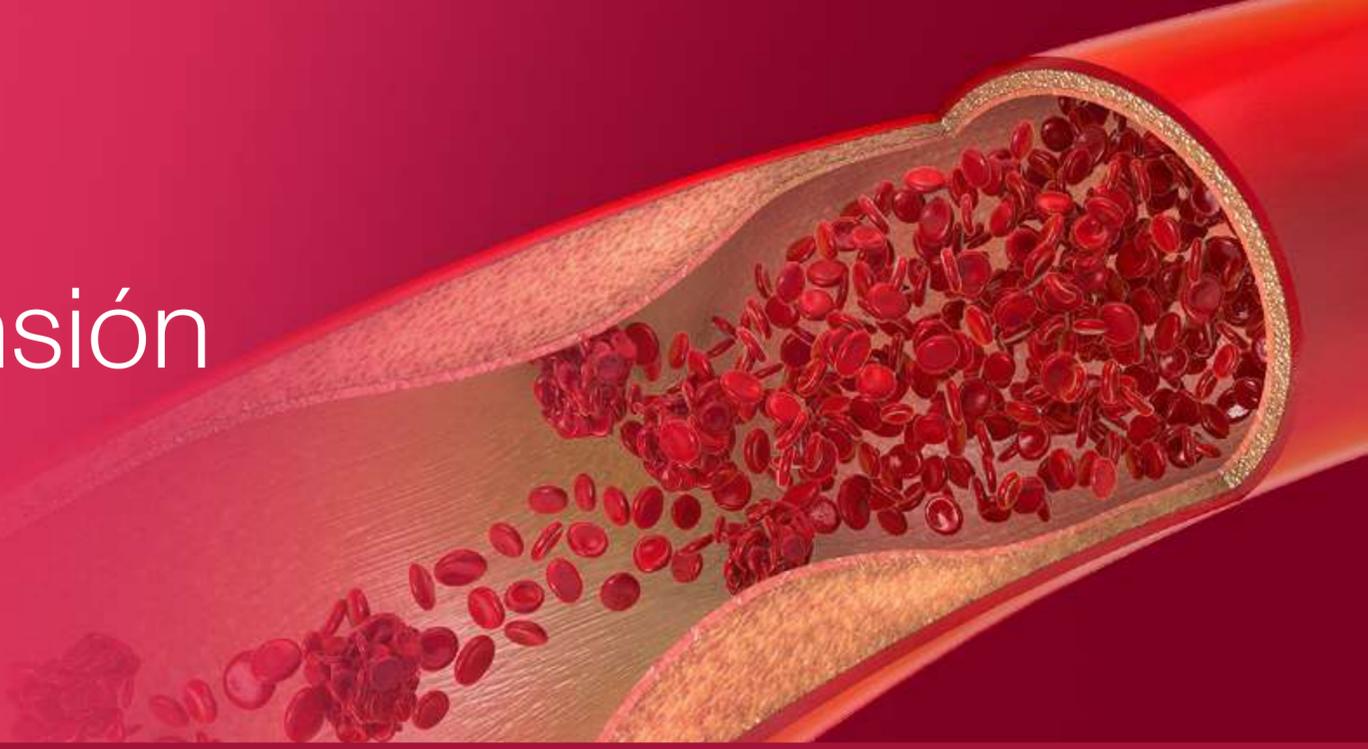
Hipertensión arterial

[Leer más >>](#)

Diabetes Mellitus

[Leer más >>](#)

Hipertensión arterial



Es una enfermedad crónica en la que, por diversos factores, **aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias.**



Síntomas

- Dolores de cabeza / pecho
- Mareos o visión borrosa
- Sensación de ver "lucecitas"
- Tobillos hinchados
- Zumbido de oídos
- Náuseas o vómito



Factores de riesgo

- Sedentarismo
- Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas
- Tabaquismo
- Diabetes
- Obesidad

¿Por qué aumenta la **tensión arterial**?

Colesterol alto

Estrés

Sedentarismo

Sobrepeso u obesidad

Consumo de tabaco y alcohol

Consumo excesivo de sal y grasa

¿Cómo **prevenirla**?

- Llevar una dieta balanceada
- Mantener un peso saludable
- 30 min. de actividad física al día
- Evitar el exceso de alcohol y tabaco
- Reducir el consumo de sal y de grasas saturadas

Normal

Menos de **120**
Menos de **80**

Elevado

120 a 129
Menos de **80**

Hipertensión Estado 1

130 a 139 u
80 hasta **89**

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Instituto Mexicano del Seguro Social: Hipertensión Arterial

Diabetes Mellitus



Es un padecimiento que se caracteriza por la **elevación de la glucosa (azúcar) en la sangre**, esto debido a que la insulina es poca, nula o de mala calidad.



Diagnóstico

- Historia clínica
- Glucosa en ayunas
- Glucosa al azar
- Prueba de tolerancia a la glucosa
- Hemoglobina glicosilada

Tipo 1: Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina

Tipo 2: Afecta cómo el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa)

Gestional: Nivel elevado de azúcar en la sangre que afecta a mujeres embarazadas

Normal
< 100 mg/dl

Pre Diabetes
126 mg/dl > 100 mg/dl

Diabetes
> 126mg/dl

Sintomatología

Siempre con hambre

Presión arterial anormal

Desordenes sexuales

Siempre con sed

Entumecimiento

Orinar frecuentemente

Ganancia de peso

Azúcar alta en la sangre

Daño ocular

Mareos

Pérdida de peso inexplicable

Cándida

Prevención

- Procurar llevar un control de peso
- Mantener hábitos alimenticios saludables
- Hacerse análisis de sangre regulares
- Actividad física diaria
- Realizarse valoraciones médicas periódicamente

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Organización Mundial de la Salud: Diabetes Mellitus