

Recomendaciones al paciente con Hipertensión arterial

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- La Tensión o Presión Arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos. Viene determinada fundamentalmente por dos factores: la cantidad de sangre que tenemos y el calibre de los vasos sanguíneos por los que circula.
- Para medirla se usan dos valores o cifras, el valor más alto es la presión sistólica o Máxima, el menor valor es la presión diastólica o Mínima.
- La OMS considera que valores que sobrepasen 140/90 mmHg, indican que existe Hipertensión arterial. Para valorar si un paciente tiene HTA como riesgo cardiovascular, debemos de tener en cuenta además otros factores de riesgo (diabetes...)

RIESGOS Y COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- ✓ El principal riesgo es el Infarto de Miocardio.
 - ✓ A nivel cerebral puede producir trombos o roturas arteriales dando lugar a hemorragias con daño en las células nerviosas.
 - ✓ A nivel renal puede producir insuficiencia renal.
 - ✓ Puede producir rotura de los vasos oculares ocasionando pérdida de visión.
 - ✓ El riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta si además padece otras enfermedades asociadas: diabetes, dislipemia, tabaquismo, etc.
- La Hipertensión arterial es una enfermedad crónica, **que necesita ser controlada para minimizar los daños:**



Seguir una dieta baja en sal



Dejar de fumar y de beber



Actividad física



Controlar el peso



Seguir el tratamiento farmacológico



Controlar el estrés

▪ TRATAMIENTO DE HTA

Para controlar la HTA nos basaremos en:

- ✓ Dieta
- ✓ Ejercicio
- ✓ Medicación

Dieta

- Debe seguir una dieta pobre en sal. El exceso de sal causa retención de líquidos y en consecuencia aumenta la tensión arterial.
- Se le entregará una hoja de recomendaciones que explica de forma específica la dieta pobre en sal.
- Recomendamos no tomar alcohol
- Consuma alimentos ricos en potasio, como legumbres y verduras.
- Evite el colesterol y los ácidos grasos saturados. Es preferible consumir aceites vegetales y pescado, que son ricos en omega3

Ejercicio

- Evite la vida sedentaria
- Un programa de ejercicios adecuado a la edad y capacidades personales ayuda a controlar el peso, a fortalecer nuestro corazón y a controlar la Tensión arterial.

Tratamiento

- Tome la medicación tal y como se le ha indicado.
- Consulte cualquier duda sobre el tratamiento.
- Informe siempre a cualquier médico que visite de todos los fármacos que toma, dosis etc.

Además de estos tres puntos importantes, recomendamos además **evitar el estrés.**

SIGNOS DE ALERTA



Debe de consultar a su médico o acudir a urgencias en caso de:

- Sensación de mareo intenso, alteraciones visuales...
- Fuertes dolores de cabeza
- Sangrado nasal
- Se ha tomado la tensión y tiene cifras elevadas, y tras nueva toma, habiendo estado sentado 10 minutos se mantienen cifras elevadas.