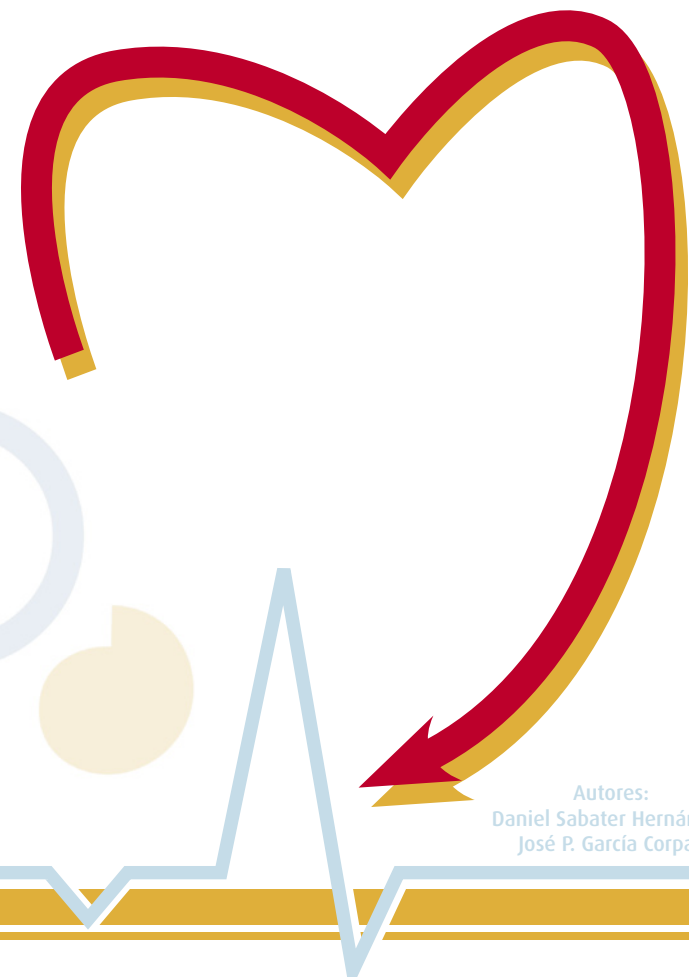


# *Hipertensión Arterial*

## *Salud y Cardiovascular*



Autores:  
Daniel Sabater Hernández  
José P. García Corpas

# ¿Cómo influye la hipertensión arterial sobre su salud?

## Hipertensión arterial: un factor de riesgo cardiovascular.

La hipertensión arterial es un **factor de riesgo cardiovascular**. Esto significa que su presencia, sobre todo si está descontrolada, contribuye a que puedan aparecer enfermedades del corazón (infarto de miocardio, angina de pecho), infarto o derrame cerebral o, de forma más general, enfermedades de la circulación sanguínea.

Existen otras situaciones que, al igual que la hipertensión, son **factores de riesgo cardiovascular**: diabetes, tabaquismo, elevación del colesterol, sobrepeso/obesidad y sedentarismo. Si presenta alguno de estos factores de riesgo, usted mismo puede “trabajar” para conseguir una buena salud, ya que todos ellos son controlables o modificables. No dude en buscar la ayuda de su médico o la orientación de su farmacéutico si lo necesita.

## El asesino silencioso

La hipertensión arterial es conocida como el **asesino silencioso**. Este nombre se debe a que normalmente la hipertensión no produce síntomas (“no se nota”), aunque las cifras de presión arterial se encuentren por encima de lo deseado. No obstante, aún sin darse cuenta, el

daño que producen las cifras de presión arterial elevadas sobre el corazón, el riñón, los ojos u otros órganos del cuerpo puede estar ocurriendo.

## Una enfermedad para toda la vida

La hipertensión arterial es una **enfermedad crónica**, o dicho de otra forma, es para siempre. Por ello es muy importante que una vez haya empezado a tomar medicamentos para controlarla, cumpla con las indicaciones que le ha dado su médico y no deje de usarlos.

Por todo lo comentado hasta ahora y por lo importante que puede resultar para su salud, es fundamental controlar cada cierto tiempo la presión arterial y conocer cómo la tiene.



## ¿Cómo puede “seguir la pista” a su presión arterial?

Vigilar periódicamente las cifras de presión arterial resulta muy fácil y puede realizarse de distintas formas. Una consiste en que la medida de la presión la realice su médico, su farmacéutico o algún enfermero. Otra es midiendo la presión arterial en su domicilio, lo cual resulta muy sencillo siguiendo las siguientes instrucciones:

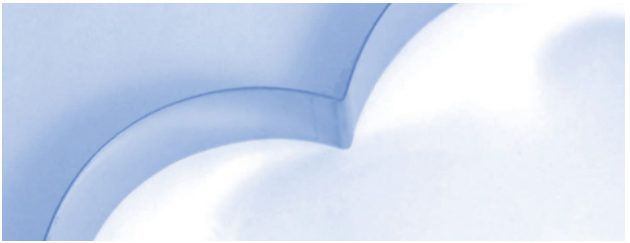
### ¿Cuántas medidas de presión arterial debe realizar en un mismo día?

- \* Para valorar el estado de su hipertensión arterial es preciso que se mida la presión 2 veces al día (por la mañana entre las 6:00 y las 9:00h, y por la tarde entre las 18:00 y las 21:00).
- \* Cada mañana y cada noche deberá realizarse 3 medidas **separadas 2 ó 3 minutos entre sí**.

### ¿Cuántos días debe medir su presión arterial?

Esto depende de si su presión arterial está controlada o no. Para saber esto existen unos valores de referencia que son importantes que conozca. Si tiene alguna duda respecto a la situación de sus cifras de presión arterial consulte a su médico o a su farmacéutico.





- \* Si su presión arterial **está controlada**, la medida de presión se realizará semanalmente, en un sólo día (laboral) que se elija. En ese día, se realizarán las 6 mediciones diarias, tal y como se ha indicado anteriormente.
- \* Si su presión arterial **no está controlada o no conoce cómo se encuentra**, ha de realizar medidas de su presión arterial durante al menos 4 días de forma consecutiva (cada día, 3 mediciones por la mañana y 3 por la noche, siempre antes de tomar la medicación).

## ¿Qué hay que tener en cuenta antes de medir la presión arterial?

- \* Mida su presión arterial **antes de tomar sus medicamentos** para la hipertensión, es decir, primero haga la medición y después tome sus medicamentos.
- \* **Evite tomar café o té, fumar y hacer ejercicio** en los 15 minutos previos a la medida.
- \* **Repose 5 minutos** sentado antes de medir su presión arterial.

## ¿En qué condiciones debe medir su presión arterial?

**1** Elija un **lugar tranquilo y cómodo** en su casa.

**2** Si tiene prendas de **ropa** que al enrollarlas para dejar el brazo al descubierto “le comprimen” la circulación, **quíteselas**.

**3** Siéntese cómodamente, apoye el **brazo** en una mesa y los **pies en el suelo** (sin cruzar).

**4** Coloque el manguito sobre el **brazo al descubierto**, a la altura del **corazón**.

**5** Cuando ajuste el manguito al brazo, **procure que no le apriete**, pero que tampoco quede **holgado**.

**6** Durante la medición, trate de **no mover el brazo**, **relaje su mente** y procure **no hablar**.



## ¿Cómo se encuentra su presión arterial?

- \* Si tiene diabetes, insuficiencia renal, ha sufrido un ataque al corazón o un infarto cerebral, su presión arterial sistólica ("la alta"), debería ser inferior a 125 mmHg, y la diastólica ("la baja") inferior a 75 mmHg.
- \* Si no presenta ninguna de estas circunstancias, la presión arterial sistólica debería ser menor de 135 mmHg y la diastólica menor de 85 mmHg.
- \* En caso de que sus cifras de presión arterial se sitúen por encima de estos valores informe a su médico o farmacéutico. Esto es especialmente importante si la presión arterial sistólica está 20 mmHg por encima de lo indicado, o 10 mmHg en caso de la presión arterial diastólica.



# ¿Qué puede hacer para mejorar su presión arterial y su salud cardiovascular?

## Cuide su peso

- \* Bajar de peso (idealmente, hasta su peso normal) favorece el control de la presión arterial, del colesterol y los triglicéridos, así como de la diabetes.
- \* En general, cuidar nuestro peso nos ayuda a mejorar nuestra salud cardiovascular. Si desea conocer en qué situación se encuentra su peso no dude en consultárselo a su médico o a su farmacéutico.

## Cuide su alimentación

- \* La alimentación, junto con el ejercicio físico son las dos medidas fundamentales en el tratamiento de los factores de riesgo cardiovascular. Los valores de colesterol, de glucosa, su peso o su presión arterial pueden variar en función del tipo de alimento que coma o cómo lo prepare.





- \* Consuma 2 o 3 raciones diarias de frutas, verduras, hortalizas o legumbres. Limite la ingesta de alimentos con un alto contenido en grasas y calorías. Cocine al vapor, hierva los alimentos, prepárelos a la plancha o a la parrilla; esto es más saludable que preparar guisos, estofados, empanados y comer con salsas.



## Disminuya el consumo de sal

- \* Disminuir el consumo de sal puede ayudarle a controlar su hipertensión. Compre alimentos “bajos en sal” o “sin sal”, y reduzca los alimentos enlatados. Vigile la cantidad de sal que añade a las comidas; utilice condimentos naturales, especias o hierbas aromáticas para dar más sabor a las comidas.

## Evite el consumo de alcohol

- \* El consumo de alcohol puede aumentar su presión arterial; trate de reducirlo.

## Haga ejercicio

- \* El ejercicio ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos, a perder peso y a fortalecer el corazón. También es fundamental para el tratamiento de la diabetes, ya que puede favorecer el control de la glucosa en sangre.
- \* El ejercicio debe practicarse como mínimo 30 minutos al día y 3 o 4 días a la semana. Trate de adaptarlo a su vida cotidiana, comience a andar para desplazarse al trabajo o ir a comprar, baile al ritmo de su música favorita, etc. Pronto el ejercicio le hará sentir más ágil y sano, mejorando su bienestar
- \* Antes de realizar cualquier actividad física de mayor intensidad, consúltelo con su médico. .

## No fume

- \* Dejar de fumar tiene beneficios directos sobre la posibilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular. Además, favorece el control de la presión arterial, disminuye el colesterol-LDL (“colesterol malo”) y los triglicéridos, aumenta el colesterol-HDL (“colesterol bueno o protector”).  
Todo esto contribuye aún más a mejorar su salud cardiovascular.





## Tome sus medicamentos

- ✿ Una vez haya empezado a tomar medicamentos para la HTA u otro factor de riesgo cardiovascular es muy importante que no deje de tomarlos tal y como le indicó su médico.
- ✿ En el tratamiento de la HTA hay muchas alternativas y distintas combinaciones de medicamentos que son cómodos de utilizar y pueden ayudarle a controlar su presión arterial. Si nota algún problema con cualquiera de sus medicamentos comuníquesele a su médico o farmacéutico.

Material elaborado por:



Grupo de Investigación en  
Atención Farmacéutica (CTS-131)  
Universidad de Granada