

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

ESTILOS DE VIDA
CONTROLES DIARIOS LOS SÍNTOMAS DE
LA HIPERTENSIÓN LA CONSULTA MÉDICA TIPOS DE
HIPERTENSIÓN ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES SON LAS
RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN? ¿QUÉ
HAY QUE HACER? ESTILOS DE VIDA CONTROLES DIARIOS
LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN LA CONSULTA MÉDICA
TIPOS DE HIPERTENSIÓN ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES
SON LAS RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
¿QUÉ HAY QUE HACER? ESTILOS DE VIDA CONTROLES
DIARIOS LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN LA
CONSULTA MÉDICA TIPOS DE HIPERTENSIÓN
¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES SON LAS
RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA
HIPERTENSIÓN? ¿QUÉ HAY QUE
HACER? ESTILOS DE VIDA
CONTROLES DIARIOS LOS
SÍNTOMAS DE LA
HIPERTENSIÓN LA
CONSULTA
MÉDICA
TIPOS
DE

Guía de Intervención Educativa en el Paciente Hipertenso

La presente **Guía de Intervención Educativa en el Paciente Hipertenso** forma parte de los Proyectos de Investigación 2008, según acuerdo del CISNS: Ministerio de Sanidad y Consumo. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Dra. María Sáinz, Dr. José Fereres, Dra. Nieves Martell, Dr. Arturo Fernández-Cruz, Dra. María Abad, Dr. Mario Ávila, D.^a Ana González, D.^a Laura Gómez.

© Ministerio de Sanidad y Consumo (2008)

© Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid (2008)

© Hospital Clínico San Carlos. Unidad de Promoción y Educación para la Salud. Servicio de Medicina Preventiva (2008)



ÍNDICE

Introducción.....	5
Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares y de la Hipertensión Arterial.....	7
Datos generales de la Hipertensión	8
– ¿Qué es la Hipertensión?	8
– Tipos de Hipertensión	8
– ¿A cuántas personas afecta?	8
– La Tensión normal, ¿cuál es?	8
– ¿Cuáles son los síntomas de la Hipertensión?	9
Abordaje multidisciplinar de la HTA como enfermedad crónica.....	10
Recomendaciones para el paciente hipertenso.....	11
Guión de actuación.....	12
Referencias.....	14





INTRODUCCIÓN

La hipertensión supone un problema de gran magnitud en los países desarrollados; en España afecta aproximadamente al 35% de la población adulta. Se han realizado diversos estudios en los últimos años en relación al cumplimiento terapéutico de los pacientes hipertensos, así se descubre que los pacientes tienen muchas dificultades en seguir el tratamiento médico. Si tenemos en cuenta que el control de los pacientes hipertensos sólo puede conseguirse combinando el tratamiento farmacológico junto con una serie de cambios en los estilos de vida, se observa que el porcentaje de pacientes que sigue las recomendaciones cae en picado. Por tanto el objetivo a alcanzar en la consulta de hipertensión, no sólo se refiere a unos valores de Tensión Arterial (TA) dentro de los parámetros establecidos como normales, sino que se refiere al proceso mediante el cual el paciente conoce, acepta y asume que padece una enfermedad crónica, que le acompañará de por vida, y que los beneficios de seguir el régimen terapéutico supera enormemente al conjunto de problemas médicos y enfermedades que pueden desencadenarse si no lo hace, pudiendo llegar a la muerte. Dicho con otras palabras, la Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad grave, crónica, que puede controlarse llevando un estilo de vida saludable y/o con medicación, pero que si no se controla puede llegar a disminuir drásticamente la calidad de vida del paciente, ya que está muy relacionada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, que son la 1ª causa de muerte en los países occidentales. Por este, y otros motivos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la Hipertensión el Factor de Riesgo que más muertes causa en el mundo.



Dicho lo cual, nos enfrentamos a un gran problema en la práctica clínica diaria, no basta con hacer una receta y dar al paciente una serie de recomendaciones y prescripciones a modo imperativo. Debemos informar, escuchar, acompañar y ayudar, es imprescindible **educar al paciente**, y poner a su alcance todas las estrategias posibles para que conozca, afronte, y maneje su enfermedad, y en algunos casos, como en la hipertensión, que acepte que es un enfermo crónico, y que seguir el régimen terapéutico y un estilo de vida saludable es fundamental para un buen control de la enfermedad.

Desde la Unidad de Promoción y Educación para la Salud, en colaboración con la Unidad de Hipertensión, ambas pertenecientes al Hospital Clínico San Carlos de Madrid, hemos llevado a cabo distintas acciones encaminadas a observar, analizar y abordar la falta de adherencia de los pacientes crónicos, en este caso, de los hipertensos. Se sabe que la adherencia al tratamiento es una asignatura pendiente del sistema sanitario, no podemos culpar solamente al paciente que no sigue las recomendaciones y las prescripciones médicas; al observar un porcentaje tan elevado de pacientes en esta situación podemos plantearnos qué deficiencias y carencias existen por parte de los especialistas de la salud, y de los centros asistenciales. Por eso, una vez detectado el problema, el paso siguiente debería ser preguntarse ¿qué estrategias podemos poner en marcha? ¿existe una adecuada formación del personal médico que atiende a estos pacientes? ¿qué carencias se observan en la atención a los pacientes hipertensos?.



EPIDEMIOLOGÍA DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Las enfermedades cardiovasculares suponen la 1ª causa de muerte en los países desarrollados, y una de las principales causas de discapacidad.

El mal control de la hipertensión, además de las complicaciones que implica en sí misma, aumenta exponencialmente la probabilidad de sufrir algún tipo de enfermedad cardiovascular (infarto agudo de miocardio, angina de pecho, infarto cerebral, muerte súbita, entre otras) por tanto tiene importantes consecuencias en el ámbito sanitario, económico y social. En 2006 el coste estimado para Europa de las enfermedades cardiovasculares ascendía a 169 billones de euros anuales, que corresponden a 372 euros per capita. Estos se refieren a costes de salud directos (atención sanitaria, ingresos, medicación, etc.), pérdidas de productividad y a los cuidados informales de personas que tienen algún tipo de discapacidad producida por su enfermedad cardiovascular además es previsible que estas cifras vayan en aumento.

Para más información acerca de la epidemiología de las enfermedades cardiovasculares, puede consultarse los datos del Instituto Nacional de Estadística, o el Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid, ambos en formato on line (ver referencias).

PRESIÓN ARTERIAL EN MM HG	TASA DE MORTALIDAD	RIESGO RELATIVO
<110	39,4	1
110-119	42,2	1,06
120-129	45,9	1,16
130-139	52,7	1,34
140-149	62,9	1,60
150-159	80,4	2,03
160-169	88,8	2,23
170-179	114,8	2,70
>180	144,2	3,42

Ref.: Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT)



DATOS GENERALES DE LA HTA

¿Qué es la Hipertensión?

Es una enfermedad producida por el aumento de presión de la sangre. La presión depende de la fuerza con la que el corazón impulsa la sangre y la resistencia que oponen las arterias. Hablamos de hipertensión cuando las cifras de Presión Arterial (PA) o Tensión arterial (TA) superan 140/90 mm/Hg, según la Organización Mundial de la Salud –OMS– (en diabéticos o pacientes de alto riesgo 130/80 mm/Hg). La 1ª cifra (140 mm/Hg) se refiere a la presión sistólica (máxima) que es la fuerza con la que el corazón se contrae al impulsar la sangre, y la 2ª cifra (90 mm/Hg) es la presión diastólica (mínima) que es la presión con la que se dilata, ambas se expresan en milímetros de mercurio (mm/Hg).

Tipos de Hipertensión

La Hipertensión Arterial **Primaria** o **Esencial**, es la más frecuente, su origen es desconocido, aunque hay factores implicados en su desarrollo, normalmente responde bien al tratamiento farmacológico y ante la modificación en los estilos de vida.

La Hipertensión Arterial **Secundaria** se origina por una enfermedad, una sustancia o en algunos casos, durante el embarazo. Normalmente cesa cuando desaparece aquello que la está causando.

¿A cuántas personas afecta?

La hipertensión afecta aproximadamente al 35% de la población adulta española, pero ese porcentaje se eleva hasta un 68% en los mayores de 65 años y se prevé que este porcentaje aumente en los próximos años.

La Tensión normal ¿cuál es?

Aunque ya sabemos que la TA no es un valor constante, la TA óptima corresponde a valores inferiores a 120/80 mm/Hg. Consideramos que una persona tiene hipertensión cuando sus valores de tensión superan los 140/90 mm/Hg.



¿Cuáles son los síntomas de la Hipertensión?

La hipertensión generalmente no produce síntomas, por eso es tan importante controlar la Tensión Arterial regularmente. Especialmente si tiene antecedentes familiares de Hipertensión, ya que existe un componente genético en el desarrollo de la enfermedad.



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS DE LA HTA

Aspectos físicos

La hipertensión es una enfermedad producida por el aumento de presión de la sangre, por tanto hay varios sistemas y estructuras implicadas (el corazón, las arterias, la sangre, etc.) y cualquier cambio o alteración en alguna de ellas, tendrá repercusiones en las demás.

La TA no es un valor estable, cambia a lo largo del día y según las situaciones. Hay momentos en que se producen aumentos de la TA, que si se mantienen durante largos períodos de tiempo, pueden cronificarla.

Aspectos psicológicos

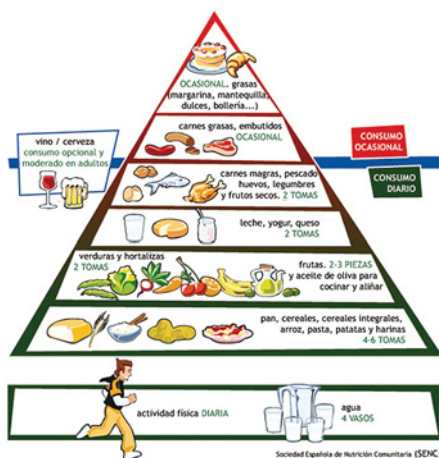
El estado emocional de la persona puede incidir en diversos mecanismos y procesos del organismo. Por ejemplo, el estrés mantenido puede producir elevaciones de la Tensión Arterial, por eso las técnicas de relajación se han



mostrado efectivas como método indirecto para el control de la TA, consiguen una desactivación general del organismo y pueden lograr disminuir los valores de TA.

Aspectos sociales

Tanto el entorno familiar, como la sociedad en sentido más amplio influyen en alguna medida en el control de los pacientes, ya que pueden facilitar y potenciar la adherencia al tratamiento, o por el contrario, poner trabas y dificultades al seguimiento de las recomendaciones médicas por parte del paciente.



ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR DE LA HTA COMO ENFERMEDAD CRÓNICA

Puesto que la falta de adherencia al tratamiento en las enfermedades crónicas (la Hipertensión en este caso) es una realidad compleja que implica varios escenarios y actores del sistema sanitario, no queda más remedio que implicar a varios profesionales (educadores, psicólogos, pedagogos, etc.) y no sólo a los considerados tradicionalmente sanitarios (personal médico y de enfermería fundamentalmente).

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE HIPERTENSO

1. *Dejar de fumar*
2. *Reducir el consumo de alcohol y de sustancias estimulantes*
3. *Controlar el peso corporal*
4. *Mantener una dieta equilibrada rica en frutas y verduras*
5. *Reducir el consumo de sal*
6. *Realizar ejercicio físico regularmente*
7. *Evitar el estrés (recuerde que existen técnicas que pueden ayudar a controlarlo)*
8. *Controlar regularmente las cifras de TA*
9. *Seguir las pautas y consejos del personal médico y consultar siempre cualquier duda acerca del tratamiento.*
10. *Recuerde que cuidar de su salud, o lo que es lo mismo tener un estilo de vida saludable, es la única forma de conseguir, disfrutar y mantener una auténtica calidad de vida.*

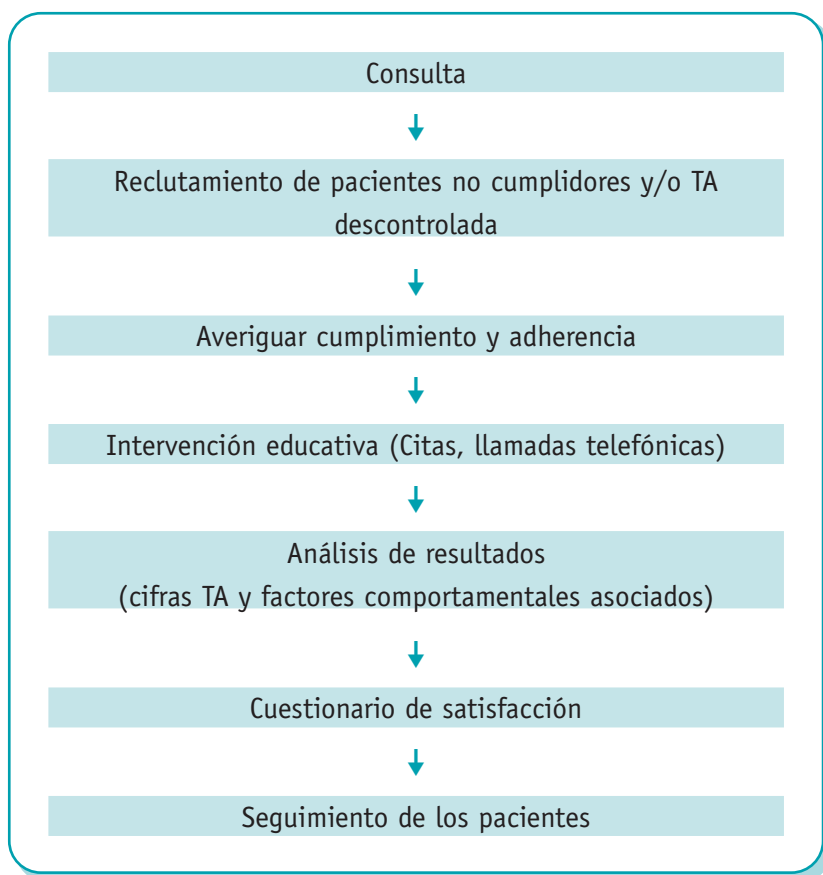
Nunca debe abandonarse el tratamiento de la hipertensión por muy controlada que se tenga

Recuerde que debe acudir a su Centro de Salud si:

***SIENTE MAREOS
TIENE FUERTES DOLORES DE CABEZA
SUS CIFRAS DE TENSIÓN SON MUY ELEVADAS***



GUIÓN DE ACTUACIÓN



Hay que señalar la necesidad de atender el aspecto psicopedagógico en el tratamiento de la hipertensión, ya que el modelo médico tradicional revela una carencia fundamental: educar al paciente.

Una vez que tenemos un conjunto de pacientes con una mala adherencia al tratamiento, o bien con valores de TA descontrolada debemos adoptar estrategias que se refieran a:

- **EL PACIENTE:** en primer lugar es necesario **informar** al paciente, resolver sus dudas y hacerle partícipe desde el inicio de su enfermedad. Así las cosas, los profesionales sanitarios deben asegurar un asesoramiento continuo y supervisión del régimen terapéutico. No es suficiente enmarcar la comunicación en un canal unidireccional, tanto el profesional, como el paciente tienen y deben tener cosas que decir. De otra manera nunca será posible que el paciente adopte un papel activo y se corresponsabilice de su proceso de enfermedad, que como sabemos es uno de los principales factores que determinan la adherencia al tratamiento en las enfermedades crónicas.
- **EL PERSONAL MÉDICO:** con una adecuada especialización y actualización acerca de los tratamientos de la HTA y el cálculo del riesgo cardiovascular total con el objetivo de adaptar al paciente individual las estrategias y políticas de actuación comúnmente establecidas. Siempre a través de una relación con el paciente cercana, abierta y auténtica, que es necesaria también por parte del resto de profesionales sanitarios.
- **EL TIPO DE TRATAMIENTO:** es necesario plantear objetivos realistas, que puedan ser alcanzados verdaderamente por el paciente, y guiar en el proceso de adaptación a la enfermedad. Para eso, es necesario salir de la teoría (lo que las guías y los documentos de consenso nos aportan) y acercarse al paciente como persona dentro de un contexto determinado. Es decir plantear y replantear las posibles estrategias en cuanto al tipo de tratamiento farmacológico, las recomendaciones que se refieren a la dieta, ejercicio, etc.

REFERENCIAS Y OTROS RECURSOS

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

www.msc.es

CONSEJERÍA DE SANIDAD (CAM)

www.madrid.org

MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO

www.alimentacion.es

AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

www.aesa.msc.es

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA

www.ine.es

BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142331674270&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1156826982495

CLUB DEL HIPERTENSO (SHE-LELHA)

<http://www.seh-lelha.org/club/clubhto.htm>

ALCANZA TU OBJETIVO-TU TENSIÓN BAJO CONTROL. GRUPO CUMPLIMIENTO DE LA SEH-LELHA

www.alcanzatuobjetivo.com

FIPEC- Fundación para la Investigación y la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

www.fipec.net

ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (ADEPS)

www.adeps.org





SUGERENCIAS Y COMENTARIOS DEL LECTOR/A

ESTILOS DE VIDA
 CONTROLES DIARIOS LOS SÍNTOMAS DE
 LA HIPERTENSIÓN LA CONSULTA MÉDICA TIPOS DE
 HIPERTENSIÓN ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES SON LAS
 RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN? ¿QUÉ
 HAY QUE HACER? ESTILOS DE VIDA CONTROLES DIARIOS
 LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN LA CONSULTA MÉDICA
 TIPOS DE HIPERTENSIÓN ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES
 SON LAS RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
 ¿QUÉ HAY QUE HACER? ESTILOS DE VIDA CONTROLES
 DIARIOS LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN LA
 CONSULTA MÉDICA TIPOS DE HIPERTENSIÓN
 ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES SON LAS
 RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA
 HIPERTENSIÓN? ¿QUÉ HAY QUE
 HACER? ESTILOS DE VIDA
 CONTROLES DIARIOS LOS
 SÍNTOMAS DE LA
 HIPERTENSIÓN LA
 CONSULTA
 MÉDICA
 TIPOS
 DE