

Tengo HTA, ¿qué hacer?

Además si ya ha recibido el diagnóstico de hipertensión, debe acudir regularmente a los controles médicos y del personal de enfermería, mantener un estilo de vida saludable y seguir adecuadamente las pautas que incluye su tratamiento. El control de la Tensión se basa fundamentalmente en: controlar su **Dieta**, hacer **Ejercicio** regularmente y la **Medicación** pautaada por su médico/a.

¿Hasta cuándo tengo que llevar a cabo estas indicaciones?

Siempre. La hipertensión es una enfermedad crónica, esto es, durante toda su vida, pero puede ser muy larga y feliz si controla su hipertensión y sigue las pautas recomendadas por los profesionales de la Salud.

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

Para saber más

Sociedad Española Hipertensión - Liga Española de lucha contra la Hipertensión arterial (SEH-LELHA)
www.seh-lelha.org

FIPEC - Fundación para la Investigación y la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares
www.fipec.net

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

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)
www.adeps.org

*Intervención educativa en el paciente hipertenso con tratamiento farmacológico
Proyectos 2008 según acuerdo del CISNS de distribución de fondos a las CC.AA.
Ministerio de Sanidad y Consumo*

*Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid
Unidad de Educación para la Salud- Servicio de Medicina Preventiva.
Planta 4ª Norte. Hospital Clínico San Carlos de Madrid*

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

¿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 las personas mayores de 65 años y se prevé que este porcentaje aumente en los próximos años.

¿Por qué es importante el control de la Tensión Arterial?

La TA es un valor cambiante que puede variar según la situación y a lo largo del día. Un aumento continuado y crónico de la TA es peligroso, ya que: Elevaciones continuadas de la TA pueden llegar a producir hipertensión. La hipertensión es una enfermedad crónica que no se cura, pero que hay que controlar para que no evolucione hacia estadios más avanzados u otras complicaciones médicas. La hipertensión es una enfermedad grave, que puede evolucionar hasta producir algún tipo de enfermedad cardiovascular, que supone la 1ª causa de muerte en los países desarrollados. La hipertensión supone un trabajo extra para el corazón, de manera que aumentan las posibilidades de sufrir dolencias cardíacas. La hipertensión daña las arterias, dificultando el paso de la sangre, pueden producirse obstrucciones (infarto, angina de pecho, ictus) o coágulos. Puede producir insuficiencia cardíaca y/o renal. La hipertensión disminuye la esperanza de vida. Las personas con TA normal viven más años y con mayor calidad de vida.

¿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.

¿Qué hay que hacer?

Tomar la TA

Es necesario controlar la TA periódicamente, en su centro de salud o en la farmacia. También en su domicilio si dispone de tensiómetro. Ante cualquier duda, consulte con su médico/a del Centro de Salud.



Estilos de vida saludables

Se desconoce el mecanismo que origina la Hipertensión Primaria o Esencial, pero está demostrado que determinados factores están íntimamente relacionados en su desarrollo y mantenimiento, como son el sedentarismo, el estrés, el tabaquismo, sobrepeso y consumo excesivo de sal, entre otros.

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 o 130/80 mm/Hg si es diabético o ha padecido algún episodio cardíaco, cerebral o renal.

¿Cuáles son esos estilos de vida?

Dejar de fumar: el tabaco produce aumentos temporales de la TA, además supone un importante factor de riesgo para otras enfermedades (infarto, cáncer). Reducir el consumo de alcohol. Controlar el peso corporal: la obesidad está claramente relacionada con la hipertensión, además el sobrepeso supone una carga extra para el corazón. Reducir el consumo de sal y seguir una dieta equilibrada basada en la dieta mediterránea, y consumir mucha fruta y verdura. Realizar ejercicio físico: basta con caminar 30 minutos diarios, lo fundamental es que lo haga con regularidad. Controlar el estrés: las técnicas de relajación y respiración le ayudarán a desactivarse y controlar sus valores de TA. También puede reducir su estrés dedicando todos los días unos minutos a realizar alguna actividad que le resulte agradable y placentera. Si tiene tratamiento farmacológico debe seguirlo rigurosamente, ante cualquier duda consultar siempre con el personal médico.

