

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

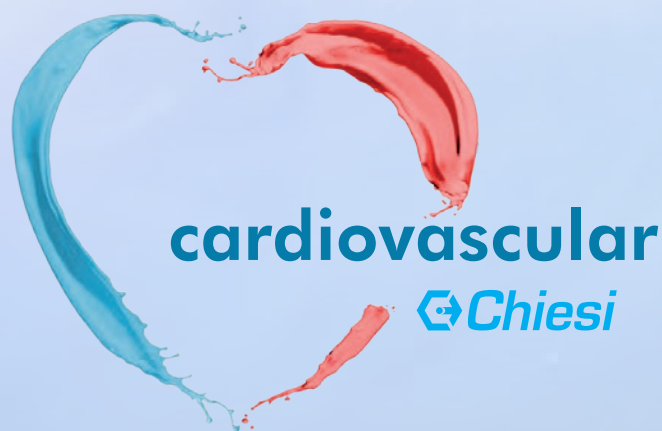
CONSEJOS PARA PACIENTES

**Cómo ayudar a convivir
con las enfermedades
cardiovasculares.
Paciente hipertenso**

Dr. Vicente Gasull Moliner

Médico de Familia

Centro de Salud Torrent 2. Valencia



Tengo hipertensión arterial. ¿Cómo debo cuidarme?

La hipertensión arterial suele dar pocos síntomas. Sin embargo, es un factor de riesgo de otras enfermedades cardiovasculares. Por eso hay que tratarla adecuadamente y acudir al centro de salud para su seguimiento.

También es muy importante ser parte activa del tratamiento. A continuación encontrará algunos consejos para cuidar su tensión arterial. No olvide consultar cualquier duda que le surja con su equipo de Atención Primaria.

Consejos para seguir el tratamiento

- Preste atención a las indicaciones que su equipo de Atención Primaria le dé sobre su enfermedad.
- Debe seguir el tratamiento que el médico le haya pautado de forma continua, sin interrupciones. No lo suspenda nunca sin consultarlo con él.



Cómo medirse la tensión arterial en casa

- Es aconsejable tener en casa un tensiómetro homologado para realizar un autocontrol de la tensión arterial.
- La hora más apropiada para medir la tensión arterial es por la mañana y por la tarde-noche.
- No se obsesione: no es necesario que la controle a diario. Bastará con hacerlo una o dos veces por semana y siempre que note síntomas como dolor en la nuca o mareos.
- En internet puede encontrar aplicaciones que le ayudarán a monitorizar el control y seguimiento de su tensión arterial, como, por ejemplo, Cora Health (para iOS), que permite hacer un seguimiento de la tensión arterial y recordar la medicación que hay que tomar. Propone además, metas y retos semanales para mejorar.



¿Cuál debería ser mi tensión arterial con el tratamiento recomendado?

- El médico le pautará un tratamiento para reducir su tensión arterial. El objetivo es que esta sea inferior a 140/90 mmHg¹.
- En los pacientes menores de 65 años el objetivo es lograr unas cifras de tensión arterial inferiores a 130/80 mmHg, evitando valores inferiores a 120/70 mmHg¹.
- En mayores de 65 años, el objetivo es reducir estas cifras a menos de 140/90 mmHg aunque el equipo médico evaluará cada caso particular¹.

¿Qué hábitos saludables pueden ayudar a controlar la tensión arterial?

Además del tratamiento farmacológico que el médico le haya recomendado, es muy importante adoptar hábitos saludables: una dieta sana y equilibrada y la práctica de ejercicio físico².

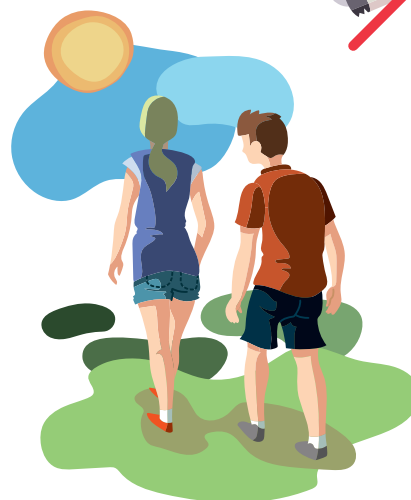
1. ¿Cómo es una dieta sana?

- Una dieta sana y equilibrada está compuesta de frutas, vegetales, productos lácteos pobres en grasa y bajo contenido en grasas de origen animal (saturadas y trans).
- Es preciso reducir el consumo de sal a 5-6 gramos al día.
- Evite hábitos tóxicos: no fume ni abuse del alcohol, pues son factores de riesgo de enfermedades del corazón y la circulación.



2. ¿Qué ejercicio es el más recomendable?

- Realizar actividad física es una parte fundamental del tratamiento de la hipertensión arterial³. El ejercicio más recomendable es el aeróbico (caminar, ciclismo, carrera...), que debe complementarse con ejercicios de fuerza de intensidad moderada y ejercicios de flexibilidad, tanto en la fase de calentamiento como al final de cada sesión.
- Si su presión arterial es superior a 140/90 mmHg, consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Mientras tanto, puede realizar actividades de intensidad ligera o moderada³.



Visite la página web de WWW.EJERCITAELCORAZON.ES. En el apartado Programa Pacientes encontrará ejemplos de dietas adaptadas a personas con hipertensión y tablas de ejercicios específicos que le ayudarán a mejorar su calidad de vida y su salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020 Jun;75(6):1334-57.
2. Grupo de Trabajo para el manejo de la hipertensión arterial de la Sociedad Europea de Hipertensión (ESH) y la Sociedad Europea de Cardiología (ESC). Guía de práctica clínica de la ESH/ESC 2013 para el manejo de la hipertensión arterial. *Rev Esp Cardiol*. 2013;66(10): 880.e1-880.e64.
3. Abellán J, Sáinz de Baranda P, Ortín EJ. Guía para la prescripción de ejercicio físico en el paciente hipertenso. Disponible en: www.ejercitaelcorazon.es.

Para conseguir una vida saludable, visite la web

WWW.EJERCITAELCORAZON.ES

y conozca el
PROGRAMA PACIENTES,
donde puede encontrar tablas de ejercicios,
consejos y dietas adaptadas a diferentes patologías,
como la hipertensión.



Patrocinado por:

