

HTA

Hipertensión arterial

CONSEJOS PARA PACIENTES

Dr. Carlos Escobar Cervantes

Servicio de Cardiología.

Hospital Universitario La Paz. Madrid.

Expresidente Asociación de Cardiología Clínica de la SEC.



GRUPO
MENARINI

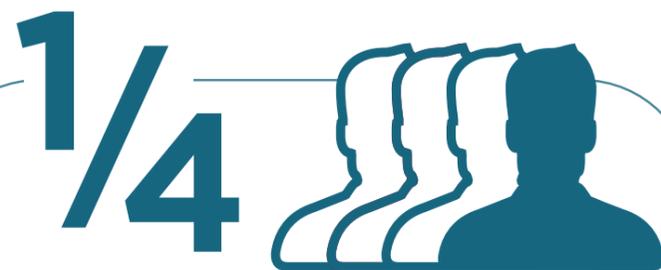
www.menarini.es

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La **tensión arterial (TA)** es la fuerza que ejerce la sangre al circular por los vasos sanguíneos.

La **hipertensión arterial (HTA)** es la elevación persistente de esta fuerza por encima de unos valores establecidos como normales.

PREVALENCIA HTA



**HOMBRES ADULTOS
DE LA POBLACIÓN
SON HIPERTENSOS**



**MUJERES ADULTAS
DE LA POBLACIÓN
SON HIPERTENSAS**

Cifras que aumentan con la edad.

HTA

Tensión arterial
sistólica (ALTA)
≥140 mmHg

Tensión arterial
diastólica (BAJA)
≥90 mmHg

CAUSAS QUE PROVOCAN HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La HTA es una enfermedad compleja y, en general, debida a varios factores. Estos factores pueden ser ambientales o genéticos e influyen de manera diferente en cada persona.

SIN CAUSA CONOCIDA (HTA PRIMARIA)

En cada persona la influencia de estos factores (ambientales y genéticos) es diferente. Es lo que se denomina **HTA primaria**, es decir, sin una causa específica conocida. Es la forma de **HTA más frecuente**.



HTA SECUNDARIA

Entre el **5-15 %** de las personas con HTA tienen una **causa identificable** que les provoca la enfermedad. En ocasiones, si se identifica la causa y se trata, la HTA puede ser curable. Es lo que llamamos **HTA secundaria**.



CONSECUENCIAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Normalmente, la HTA no provoca síntomas, lo que hace que, al no notar nada, nos dé una falsa sensación de seguridad.

Sin embargo, la HTA nos puede provocar:



Daño **OCULAR**.



Enfermedades del **CORAZÓN** (angina de pecho, infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca).



Enfermedades del **CEREBRO** (ictus, demencia).



Enfermedades del **RIÑÓN** (insuficiencia renal, diálisis, entre otros).



Enfermedad de la **CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS** (dolor al caminar que obliga a parar, úlceras y gangrena).



Afortunadamente, el **control adecuado** de la TA ha demostrado **reducir el riesgo** de desarrollar complicaciones cardiovasculares.

Por eso es tan importante el **diagnóstico precoz** y el **tratamiento adecuado** de la HTA.

¿QUÉ FORMAS HAY DE MEDIR LA TENSIÓN ARTERIAL?



En tu **casa**
(te la puedes medir tu mismo
o un acompañante).



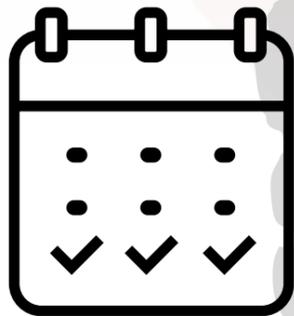
En la **consulta** o
en la **farmacia**
(realizada por un
profesional sanitario).



Holter de tensión arterial de
24 horas (dispositivo que te
coloca un profesional sanitario
para medirte la TA durante
24h).

**Es aconsejable que te acostumbres a medir la TA en casa.
Estas mediciones serán de gran utilidad para tu médico porque
le permitirá hacer un seguimiento más adecuado y, por tanto,
tendrá un mayor control sobre tu HTA.**

CONSEJOS PARA MEDIR LA TENSIÓN ARTERIAL EN CASA



Mídete la TA, como mínimo, durante los 6-7 días previos a la consulta. Hazlo por la mañana y por la noche y con 3 mediciones cada vez (con 1-2 minutos entre ellas).



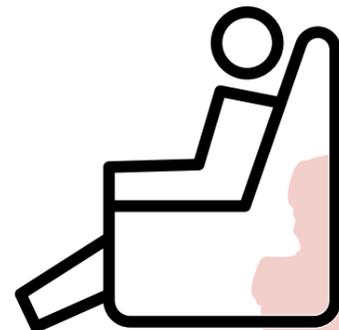
No realices ejercicio físico en los 30 minutos antes de la medición de la TA.



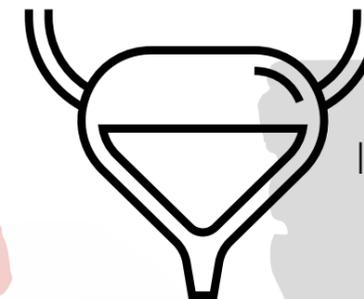
Emplea un **monitor** semiautomático validado. Colócate el manguito como te indican las instrucciones.



Evita fumar, tomar **bebidas excitantes y alcohol**.



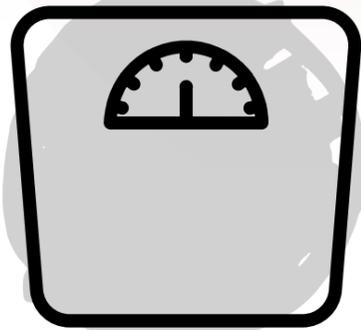
Realiza la medición en una habitación tranquila, tras 5 min de **reposo**. Siéntate cómodamente, apoya la espalda y coloca el brazo, también apoyado, a la altura del corazón.



Intenta tener la **vejiga vacía**.

¡NO OLVIDES APUNTAR TUS RESULTADOS!

HÁBITOS SALUDABLES



Controla tu peso.



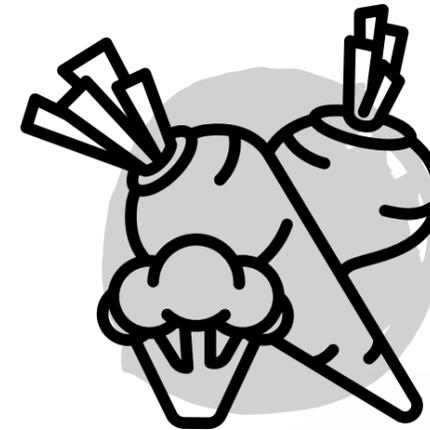
Modera el consumo de alcohol.



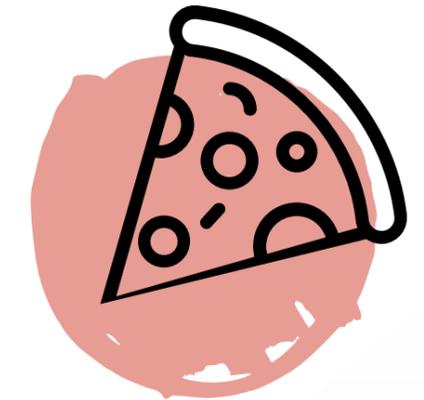
Deja de fumar.



Realiza ejercicio físico aeróbico regular (mínimo 30 min de ejercicio dinámico moderado 5-7 días a la semana).



Aumenta el consumo de verduras, frutas frescas, pescado, frutos secos, legumbres y ácidos grasos no saturados (aceite de oliva).



Evita los alimentos precocinados.

HÁBITOS SALUDABLES

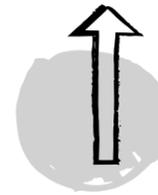


Restringe la ingesta de sal a, como máximo,
5 g/día

En la HTA es muy importante moderar el consumo de sal, ya que **tiene un impacto directo sobre las cifras de TA** y el riesgo de desarrollar complicaciones cardiovasculares.



Se estima que el consumo elevado de sal provoca **3 millones de muertes al año** en todo el mundo.



Esto se debe a que el aumento de sal:

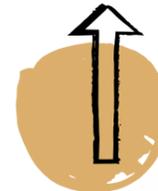
Aumenta la tensión arterial y **daña los vasos sanguíneos**, lo que provoca:

- Enfermedades del corazón
- Enfermedades del cerebro
- Enfermedades del riñón



Altera la **respuesta inmunitaria**, la **respuesta inflamatoria**, la **mucosa gástrica** y la **flora intestinal**, lo que provoca:

- Mayor riesgo de infecciones



Incrementa la **excreción urinaria de calcio**, lo que provoca:

- Osteoporosis
- Cálculos renales
- Estrechamiento de la arteria renal



Altera el **metabolismo de la grasa corporal**, lo que provoca:

- Obesidad

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

En general, si con las modificaciones en el estilo de vida no es suficiente para reducir tu TA, se iniciará el tratamiento farmacológico. A veces, aunque no tengas unas cifras muy elevadas de TA, si presentas algún tipo de enfermedad que suponga un riesgo cardiovascular, es posible que tu médico decida iniciar un tratamiento farmacológico.

¿QUÉ DEBES SABER?



Es importante **consultar con el médico antes de hacer cualquier modificación** en el tratamiento.

Solo tu médico, en función de tus necesidades, podrá modificar tu medicación



La HTA se trata de una enfermedad crónica. Por lo tanto, en principio **el tratamiento será de por vida**, salvo que el médico decida modificarlo.

NO OLVIDES TOMAR TU MEDICACIÓN



Consulta a tu médico/a ante cualquier duda o pregunta sobre tu hipertensión.