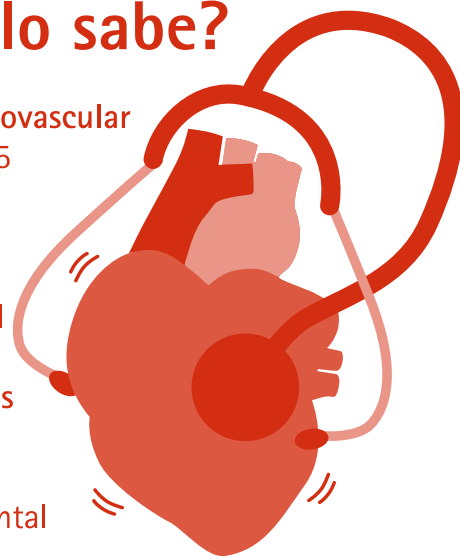




# Consejos para prevenir y tratar la hipertensión arterial

## ¿Y si es usted hipertenso y no lo sabe?

La presión arterial (tensión arterial) es un factor de riesgo cardiovascular muy común entre la población, ya que se piensa que entre un 25 y un 40 por ciento de los adultos pueden padecerla, incluso sin saberlo. Pero además, se sabe que sólo el 16,3 por ciento de las personas que están diagnosticadas y en tratamiento está correctamente controlado, es decir: con cifras de presión arterial por debajo del límite de riesgo (140/90 mm Hg). La presión arterial elevada durante mucho tiempo va a ir provocando daños en el riñón, en el corazón, en el cerebro y en general en todos los órganos del cuerpo. Por eso se conoce también a esta enfermedad como "el asesino silencioso", y por eso es fundamental tener claras unas pautas básicas para detectarlo antes posible y para que una vez diagnosticada se pueda controlar de forma óptima con ayuda del médico y el farmacéutico.



## Recomendaciones

**DEJAR DE FUMAR.** Es la medida más efectiva que puede tomar para mejorar su salud. Disminuirá mucho su riesgo cardiovascular.

**CONTROLAR SU PESO.** Comer menos grasa no solamente hará que baje el peso, sino que prevendrá que pueda tener infartos de corazón e infartos cerebrales.

**REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.** Para ello, cocine con muy poca sal y luego no añada más en la mesa. El exceso de consumo de sal lleva a la retención de líquidos por parte del riñón y de ahí a la subida de la presión arterial. Atención a los alimentos que llevan mucha sal: patatas fritas, enriquecedores de sabor, comida precocinada, aceitunas, etc.

**DISMINUIR EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL,** ya que un consumo alto puede producir aumento de la presión arterial.

**HACER EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE.** El ejercicio debe ser de tipo aeróbico, que es el que aumenta la cantidad de oxígeno que entra a los pulmones y hace que trabaje más el corazón: caminar, montar en bicicleta, correr, nadar... El ejercicio debe hacerse durante al menos 30-45 minutos, tres veces por semana.

**TOMAR CORRECTAMENTE SUS MEDICAMENTOS.** Si su médico le prescribió en su día algún medicamento para controlar su hipertensión, tómelo a la dosis y en el intervalo que le dijeron. Aunque su presión arterial esté dentro de los valores normales tiene que seguir tomando dichos medicamentos ya que de lo contrario, con el tiempo, la presión arterial volvería a subir de golpe, lo que podría provocar consecuencias fatales (ver preguntas frecuentes). Si tiene alguna duda o problema con sus medicamentos consulte a su médico o a su farmacéutico.

**SEGUIMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL.** Mídase la tensión arterial regularmente, preferentemente por las mañanas. En muchas farmacias tienen el servicio de toma de la presión arterial y en algunas llevan a cabo programas de seguimiento que pueden ser muy beneficiosos para usted y para su salud. Si prefiere medirse la tensión en su casa, siga los consejos que le ofrecemos en la parte trasera de esta ficha.

# Preguntas frecuentes

## ¿Qué es exactamente la presión arterial?

El corazón bombea la sangre a través de las arterias para enviar el oxígeno y los nutrientes a todas las células del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Es decir, es lo mismo que la presión que lleva el agua dentro de una tubería.

## ¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión a largo plazo?

La presión arterial alta (hipertensión) mantenida a lo largo del tiempo puede dañar los vasos sanguíneos del cuerpo; en algunos casos debilitan las paredes, permitiendo sangrados; en otros, facilitan el depósito de colesterol y otras sustancias en las paredes de los vasos, impidiendo el paso de la sangre al órgano en cuestión. Este bloqueo en las arterias del cerebro lleva a la aparición de un infarto cerebral; si es en el corazón, infarto de miocardio; si en el riñón, fallo renal, etc.

## ¿Cuáles son las causas de la hipertensión?

No se conocen las causas exactas que provocan la aparición de la hipertensión, pero existen factores asociados o que facilitan la aparición de la hipertensión: sobrepeso, exceso en el consumo de sal, grasas y alcohol, estrés, vida sedentaria, etc.

## ¿Se cura la hipertensión?

Hoy por hoy la hipertensión no tiene cura. Lo único que podemos hacer es controlarla (mantener los valores de presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg) con cambios en la dieta y en el estilo de vida y con la medicación.

## ¿Cuándo decimos que una persona es hipertensa?

La hipertensión (presión arterial alta) se produce cuando la presión se mantiene elevada a lo largo del tiempo por encima de unas cifras determinadas. La presión arterial se registra con dos números, por ejemplo 125/70. El primer número indica lo que se llama presión sistólica o máxima (el corazón se contrae y envía la sangre al resto del cuerpo); el segundo es la presión diastólica o mínima (presión entre latidos del corazón; éste se encuentra relajado). Existe hipertensión cuando la presión sistólica es de 140 o más o cuando la presión diastólica es de 90 o más.

## Si va a tomarse regularmente la tensión en casa debe saber que:

- Es preferible hacerlo por las mañanas antes del desayuno y antes de tomar ningún medicamento.
- Siéntese adoptando una postura cómoda y relajada, apoyando la espalda en el respaldo del asiento y sin cruzar las piernas.
- Repose sentado al menos 5 minutos antes de la toma.
- No realice la medición después de comer o de practicar ejercicio físico intenso.
- Evite el consumo de café, alcohol o tabaco 30 minutos antes de la toma.
- Coloque el brazo relajado, apoyado sobre una mesa y recuerde que el manguito debe quedar a la altura del corazón.
- Puede utilizar un aparato automático o semiautomático (consulte con su farmacéutico), mejor de brazo que de muñeca o de dedo.
- Anote siempre en un cuaderno los valores de tensión que tiene en cada ocasión que se la mida, y llévelo consigo cuando vaya a realizar una consulta con su médico o farmacéutico. Esa información les resultará muy útil para poder ofrecerle una ayuda más eficaz para su salud y calidad de vida.

Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.