

¿Cuál es el tratamiento de la Hipertensión Arterial?

Se basa fundamentalmente en 3 pilares:

• Dieta Baja en Sal:

Basada en frutas y verduras frescas

ALIMENTOS NO ACONSEJADOS!!!!

-Carnes y pescados salados, ahumados y curados y/o secados. Embutidos. Quesos en general

-Pan y biscochos con sal

(permitido cantidades menores a 50 g)

-Alimentos industrializados

Conservas (Aceitunas, Pepinillos, etc),

Envasados (Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, papas

fritas, jugos en botellas, pastelería, dulces, mermeladas)

Latas de conserva (tomates, arvejas, atún)

Manteca salada, margarina con sal.

Agua con gas, bebidas gaseosas

Condimentos salados, mostazas, ketchup,

• Mantener un peso adecuado

y realizar actividad física

Por lo menos de 3 a 5 veces

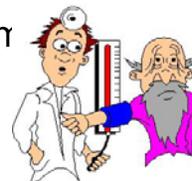
por semana (ej. Caminatas)



• **Tomar la medicación indicada** por el médico, todos los días en la dosis indicadas. No se automedique, ni siga consejos de personas no especializadas.

Consejos Finales:

• Controle su presión arterial regularmente, especialmente si tiene antecedentes Far de Presión alta.



• Si esta embarazada, también debe controlarse la presión, dado que hay un tipo de Hipertensión relacionada al embarazo.

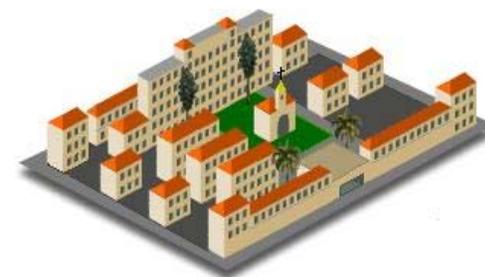
• Controle con su medico los otros factores de riesgo:

-Deje de fumar



- Controle su niveles de Colesterol

-Controle sus niveles de Azúcar (glucemia) en sangre.



Hospital
ramosMejia 

Guía para el Paciente

• Hipertensión Arterial

Consultorio de Hipertensión Arterial
TE:4127 0227

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La presión arterial es la fuerza que permite la circulación de la sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo.

El corazón bombea sangre con cada latido y la fuerza se transmite cíclicamente a las arterias, determinando una presión máxima y una presión mínima. Esta oscilación se mantiene dentro de ciertos valores considerados normales (*menos de 14 de máxima y menos de 9 de mínima*).

Cuando la presión máxima o la mínima son más altas que los valores mencionados en 3 oportunidades, se considera que la persona padece de Hipertensión Arterial.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de hipertensión arterial sólo puede confirmarse cuando se han realizado varias tomas de presión y en ellas se observa una elevación persistente de la misma, pues la presión arterial varía con cada latido cardíaco.

Subidas momentáneas de la presión en forma ocasional y usualmente con relación a situaciones de tensión emocional, esfuerzo físico, etc., no necesariamente indican enfermedad alguna.

¿Como se debe tomar la presión arterial?

El paciente debe estar sentado, luego de por lo menos 5 minutos de reposo. No debe haber fumado, ni ingerido café ni bebidas estimulantes en la última media hora.

Ambas piernas apoyadas en el suelo, sin cruzarlas, el brazo relajado a la altura del corazón apoyado en alguna superficie. Se debe tomar en ambos brazos, y luego siempre medir la en el brazo donde se detectó la cifra más alta.



¿Cuál es la causa?

En el 90% de los casos la hipertensión es esencial, es decir que *no responde a una causa única y específica*, sino que es consecuencia de una carga genética que hemos heredado de nuestros padres. En estos casos la hipertensión no es curable, pero sí controlable con el tratamiento.

En el 10% de los casos restantes, la hipertensión es secundaria a otra enfermedad, por ejemplo lesiones renales, arteriales o glandulares, que en algunos casos puede ser corregida y por lo tanto, curar la hipertensión

¿Cuáles son los síntomas?

En general la hipertensión arterial no trae síntomas y se diagnostica por hallazgo al realizar un control.

Si bien mucha gente asocia la cefalea, el dolor de nuca o el sangrado nasal a la presión alta, en la mayoría de los casos la persona no refiere ningún tipo de síntomas mientras se encuentra hipertensa.

¿Qué complicaciones puedo tener si no tengo controlada la Presión arterial?

La Presión alta afecta:

- **Cerebro**, pudiendo ser causa de accidentes cerebrovasculares
- **Corazón y los vasos sanguíneos**: pudiendo causar agrandamientos, Infartos o Anginas de pecho, insuficiencia cardíaca, aneurismas de arterias.
- **Riñones**: pudiendo desarrollar insuficiencia renal, perdida de proteínas en la orina.
- **Ojos**: pudiendo ocasionar ceguera