



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

**Consejos para pacientes**

# Información a pacientes

La **hipertensión arterial** es la elevación persistente de la presión arterial por encima de los valores establecidos como normales por consenso.

El límite óptimo de la presión arterial se sitúa por debajo de 120 mmHg para la «máxima» (presión arterial sistólica) y por debajo de 80 mmHg para la «mínima» (presión arterial diastólica). Cifras iguales o mayores que 140/90 mmHg se consideran hipertensión.



## ¿Qué es la hipertensión arterial?

Si las cifras de **presión arterial sistólica (PAS) están entre 130 y 139 mmHg** y las de **presión arterial diastólica (PAD) entre 85 y 89 mmHg**, se habla de **presión normal-alta**; las personas que se encuentran en este estadio deben iniciar cambios en su estilo de vida, incluyendo la dieta y el ejercicio físico, para prevenir o retrasar la instauración de **hipertensión arterial (HTA)**. La gran mayoría de estas personas no necesitarán tratamiento farmacológico.



**La HTA por sí sola es silente, es decir, no produce síntomas, pero sí supone un factor de riesgo cardiovascular que aumenta las probabilidades de padecer enfermedades cardiacas graves, como el infarto de miocardio. Por este motivo, la HTA debe ser controlada y revertida a niveles normales, lo que implica un compromiso indefinido de cambio de la dieta y del estilo de vida, en muchas ocasiones acompañado de medicación específica.**

Se considera que una persona **padece HTA cuando presenta una PAS de 140 mmHg (o mayor) y/o una PAD de 90 mmHg (o mayor)**. Estos casos requieren de tratamiento farmacológico, además de mantener los cambios en la dieta y el estilo de vida, siempre individualizando la estrategia terapéutica tras considerar la situación clínica de cada paciente.

## ¿Qué puedo hacer si padezco hipertensión arterial?

### **Aceptar que es hipertenso y que tiene que cuidarse.**

La hipertensión arterial o presión arterial alta es un trastorno muy frecuente que afecta a una de cada cuatro personas. No se cura, pero se puede regular. Hay que cuidarse, porque es una enfermedad que no siempre produce síntomas, pero que puede causar complicaciones muy graves si no se controla.

**Hacer ejercicio.** El ejercicio aeróbico, como andar, ir en bicicleta o nadar, ayuda a reducir la presión arterial y a bajar el peso. También mejora el funcionamiento del corazón y previene el infarto. Se recomiendan al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado o intenso de 5 a 7 días a la semana.

**Tomar menos sal.** Se recomienda limitar el consumo de sal (cloruro sódico) a un máximo de 5 gramos al día. Muchos alimentos enlatados, por ejemplo, contienen altas cantidades de sal. Se puede acostumbrar sin problema el paladar a cocinar con poca sal o sin ella. Solo la reducción de la ingesta de 9,8 gramos a 5 gramos de sal por persona al día evitaría cada año 20 000 accidentes cardiovasculares y 30 000 eventos cardíacos, según datos proporcionados por el Ministerio de Sanidad.

**Dejar de fumar.** Las personas que dejan de fumar viven más años que las que siguen fumando, y lo hacen con mejor calidad de vida. Después de 10 o 15 años de dejar el tabaco, el riesgo de muerte de un exfumador se aproxima al de una persona que no ha fumado nunca. Casi de inmediato, la circulación de la sangre empieza a mejorar y el nivel de monóxido de carbono en la sangre comienza a descender (el monóxido de carbono es un gas que se encuentra en el humo del cigarrillo y que reduce la capacidad de la sangre de transportar el oxígeno). El pulso y la presión arterial, que están altos en el fumador, empiezan a normalizarse. Hay que tener en cuenta que, aunque la nicotina es el agente activo principal, otros compuestos y sustancias químicas del tabaco, como el alquitrán y el monóxido de carbono, contribuyen a la acumulación de grasa en las arterias y, por tanto, a la rigidez de la pared arterial y a la hipertensión.

**Perder peso.** El peso excesivo puede elevar los niveles de colesterol, causar hipertensión y aumentar el riesgo de infarto. Una dieta baja en calorías (1200 kcal), con pocas grasas, puede producir una disminución de 10 unidades de presión por cada 10 kg de disminución de peso.

**Comer menos grasas.** No solo ayuda a perder peso y a mantener la presión arterial normal, sino que ayuda a prevenir los infartos de miocardio y las embolias no relacionados con la hipertensión.

### **Medirse siempre la presión a la misma hora.**

Es normal que la presión varíe hasta 10 y 20 unidades si se mide en diferentes momentos del día, incluso en cuestión de minutos. Por ejemplo, el estrés emocional y la actividad pueden hacer variar la presión arterial.

### **Visitar regularmente al médico.**

La hipertensión es una enfermedad crónica y el médico debe controlar su evolución y la eficacia de la medicación recetada al paciente.

### **Tomar la medicación correctamente.**

(Véase el apartado «Medicamentos para la tensión arterial: ¿qué debo saber?»).





La Fundación Española del Corazón ha elaborado un **plan dietético de 2 semanas para reducir la presión arterial**, que puede consultarse con el móvil a través de este código QR.

## Medicamentos para la tensión arterial: ¿qué debo saber?

Para bajar la presión a niveles normales pueden ser necesarios **uno, dos o hasta tres medicamentos diferentes**. Si producen algún efecto secundario, se debe consultar al médico para que evalúe el cambio o ajuste la dosis, pero nunca se debe dejar de tomar la medicación sin consultar. Seguir rigurosamente las instrucciones médicas puede llegar a reducir en un 30 % las complicaciones en el riñón, el corazón y las embolias asociadas a la enfermedad.



## Referencias

**Club del hipertenso** [Internet]. Madrid (España): Asociación de la Sociedad Española de Hipertensión y Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LEHLA); 2011 [citado 18 dic 2018]. Disponible en: <http://www.clubdelhipertenso.es/>

**Fisterra** [Internet]. Barcelona (España): Elsevier España S.L.; c2019. Guía clínica de hipertensión arterial; 25 abr 2014 [citado 20 jun 2019]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.fisterra.com/guias-clinicas/hipertension-arterial/>

**Fundación Española del Corazón** [Internet]. Madrid (España): Fundación Española del Corazón; c2019. Dieta para bajar la tensión alta – hipertensión; s.f. [citado 20 jun 2019]; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1230-dieta-para-bajar-la-tension-alta-hipertension.html>

**US Department of Health and Human Services. National Institutes of Health y National Heart, Lung and Blood Institute.** Su corazón, su vida. Manual del promotor y promotora de salud. [Internet]. Bethesda (Maryland, EE. UU.): National Institutes of Health; 2000 [actualizado may 2008; citado jun 2019]. Disponible en: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/lat\\_mnl\\_sp.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/lat_mnl_sp.pdf)

**Weber MA, Schiffrin EL, White WB, Mann S, Lindholm LH, Kenerson JG, et al.** Clinical Practice Guidelines for the Management of Hypertension in the Community: A Statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension. *J Clin Hypertension* [Internet]. Ene 2014 [citado 20 jun 2019];16(1):14-26. Disponible en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jch.12237/pdf>

**Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M, et al; Grupo de Trabajo de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) y la European Society of Hypertension (ESH) sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial.** Guía ESC/ESH 2018 sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial. *Rev Esp Cardiol* [Internet]. 2019 [citado 20 jun 2019];72(2):160. Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-guia-esc-esh-2018-sobre-el-articulo-S0300893218306791>