Consejos
Para prevenir y tratar la *hipertensión arterial*

Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria
SEFAC

La presión arterial es un factor de riesgo cardiovascular muy común entre la población, ya que se piensa que entre un 25% y un 40% de los adultos pueden padecerla, incluso sin saberlo. Pero además, se sabe que solo el 16,3% de las personas que están diagnosticadas y en tratamiento están correctamente controladas, es decir: con cifras de presión arterial por debajo del límite de riesgo (140/90 mmHg). 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 detectarla lo antes posible y para que una vez diagnosticada se pueda controlar de forma óptima con ayuda del médico y el farmacéutico.

Recomendaciones

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

2. **CONTROLAR SU PESO, REALIZAR UNA DIETA SALUDABLE.** La "dieta mediterránea" ha demostrado una disminución de valores de presión arterial, glucosa, colesterol y con ello de eventos cardiovasculares por lo que es recomendable en todos los casos.

3. **REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.** Se recomienda reducir la sal a menos de 5 g (cucharadita de sal) al día. 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.

4. **DISMINUIR EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL,** ya que un alto consumo puede producir aumento de presión arterial. Los expertos recomiendan 14 UBE/semana para los hombres y 8 UBE para las mujeres, además de evitar el consumo concentrado en el fin de semana (una UBE o Unidad de Bebida Estándar son 125 ml de vino o 250 de cerveza).

5. **HACER EJERCICIO FISICO REGULARMENTE.** El ejercicio debe ser aeróbico de intensidad moderada, que es el que aumenta la cantidad de oxígeno que entra en los pulmones y hace que trabaje más el corazón: caminar, montar en bicicleta, correr, nadar, etc. El ejercicio debe hacerse durante 30 minutos entre 5-7 días por semana sin descansar más de 2 días seguidos. Pudiendo incrementarse en personas que no padezcan otros problemas cardiovasculares, a 5 horas y media a la semana.

6. **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.

7. **SEGUIMIENTO DE LA PRESION ARTERIAL.** Mídase la presión arterial regularmente en su domicilio. 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 presión en su casa, siga los consejos que le ofrecemos en la parte trasera de la ficha.

Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria a la población | Revisión: Abril 2020

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 es en el riñón, fallo renal. También causa pérdida de visión al lesionar los vasos sanguíneos de la retina.

¿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 como son: sobrepeso, exceso de consumo de sal, colesterol, alcohol, hábito tabáquico, sedentarismo, diabetes, niveles altos de ácido úrico, menopausia precoz y frecuencia cardiaca mayor de 80ppm.

¿SE CURA LA HIPERTENSIÓN?
Hoy por hoy la hipertensión esencial o primaria no tiene cura. Lo único que podemos hacer es controlarla (mantener los valores de presión arterial por debajo de 140/90 mmHg) con cambios en la dieta, en el estilo de vida y con la medicación.

¿CUÁNDO DECIMOS QUE UNA PERSONA TIENE HIPERTENSIÓN?
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 en varias medidas repetidas en consulta médica.

SI VA A TOMARSE REGULARMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA DEBE SABER QUE:

- Por la mañana, con la vejiga vacía, antes del desayuno y antes de tomar ningún medicamento o por la tarde antes de cenar y de tomar ningún medicamento.

- Realice la medida en un lugar tranquilo y con temperatura agradable.

- 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.

- El tubo del manguito ha de situarse a 2-3 cm de la flexura del codo sin apretar el brazo, con la holgura de un dedo.

- Puede utilizar un aparato automático o semiautomático (consulte con su farmacéutico), mejor de brazo, el de muñeca solo para brazos grandes.

- Anote siempre los valores de presión que tiene en cada ocasión que se la mida y lleve estos registros de presión arterial 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. Para ello puede hacer uso de la App Patient e_XPERT, consulte con su farmacéutico.

- Es recomendable realizar 3 medidas, descartar la primera y calcular la media de las dos últimas. Tenga en cuenta que el valor adecuado de presión arterial para medidas realizadas en su domicilio ha de ser inferior a 135/85 mmHg.

Si quiere más información consulte a su farmacéutico de confianza.