



Nefrología

Unidad de Hipertensión



Hospital  quirónsalud
Sur

Índice

• Introducción: ¿Qué es la hipertensión arterial (hta)?	3
• ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?	3
• ¿Qué es el riesgo cardiovascular?	4
• ¿Qué síntomas produce la hta?	4
• ¿Qué consecuencias tiene la hipertensión si no se controla?	4
• ¿Cómo prevenir la hta?	5
• Hay que adecuar la dieta...	6
• ... y hacer ejercicio	6
• Tabla de ejercicios estándar	7
• Ejercicios para pacientes en edad avanzada o con limitaciones para la movilidad	8
• ¿Qué le ofrecemos en la Unidad de Hipertensión del Hospital Quirónsalud Sur?	9
• ¿Cómo tomarse la tensión arterial?	9
• ¿Cuándo tomarse la tensión arterial?	9
• ¿Con qué aparato?	9
• Hoja de registro de tensión arterial	10 - 15

**1 DE CADA
3 ADULTOS**

- **Sufre hipertensión**
- **Con hipertensión desconoce su enfermedad**
- **Que se está tratando por hipertensión no logra mantener la presión bajo 140/90**

Introducción: ¿Qué es la hipertensión arterial (hta)?



La presión arterial es la medida de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón palpita. Esta fuerza varía durante todo el día, dependiendo de la actividad física, el efecto de algunos alimentos o de los medicamentos que se estén consumiendo.

Las mediciones de la presión arterial se expresan con dos valores, un número mayor, denominado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica.

Cuando ésta última se encuentra por encima de 140/90 mmHg de manera persistente, se considera que la persona tiene hipertensión arterial.

De no ser manejada adecuadamente, ésta puede llevar a que se desarrollen problemas en diferentes órganos del cuerpo.

Por estas razones es importante conocer y controlar las cifras de presión arterial. Se ha comprobado que el control adecuado reduce la probabilidad de tener complicaciones de salud.

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente cerebro, riñón y miembros inferiores.

Las más importantes son:

- Infarto de miocardio.
- Accidente cerebro-vascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral).

¿Qué es el riesgo cardiovascular?

Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Existen muchos factores de riesgo que influyen en dicha probabilidad. Algunos no los podemos modificar: edad, sexo, raza y antecedentes familiares; pero otros muchos sí:

- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Diabetes
- Tabaquismo
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Abuso de alcohol
- Depresión y estrés

¿Qué síntomas produce la hta?

Salvo en el caso de hta severa, no suele haber síntomas. A veces, puede asociarse a dolor de cabeza, inquietud, nerviosismo o hemorragia nasal espontánea, entre otros.

¿Qué consecuencias tiene la hipertensión si no se controla?



La elevada presión de la sangre daña el sistema vascular por lo que puede verse dañado cualquier órgano. El corazón debe realizar un mayor trabajo, lo que puede llevar a la angina de pecho, el infarto o la insuficiencia cardíaca. El riñón puede acabar desarrollando una insuficiencia renal.

La afectación de las arterias del cerebro produce infartos cerebrales o hemorragias.

La vista resulta dañada por la afectación de los pequeños vasos de la retina.

Si ha padecido ya algún problema cardiovascular, es diabético, hipertenso o tiene la función renal alterada o trastorno hereditario de los lípidos necesita un control exhaustivo de todos los factores de riesgo cardiovascular.

¿Cómo prevenir la hta?

- A partir de los 40 años hay que vigilar periódicamente la tensión arterial sobretodo si se tiene antecedentes familiares.
- Evitar la obesidad.
- Realizar ejercicio físico regularmente.
- Disminuir el contenido de sal al preparar sus comidas.
- Consumir vegetales frescos, aceite de oliva y pescado.
- No fumar.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Seguir estrictamente el tratamiento médico.
- Si además de hipertensión padece colesterol elevado, diabetes o ácido úrico hay que procurar normalizarlos, ya que todos ellos son factores de riesgo cardiovascular que se potencian cuando se asocian.



Hay que adecuar la dieta...

La dieta es una de las principales medidas del tratamiento de la hipertensión. No sólo son importantes los tipos de alimentos sino la forma de cocinarlos y de conservarlos.

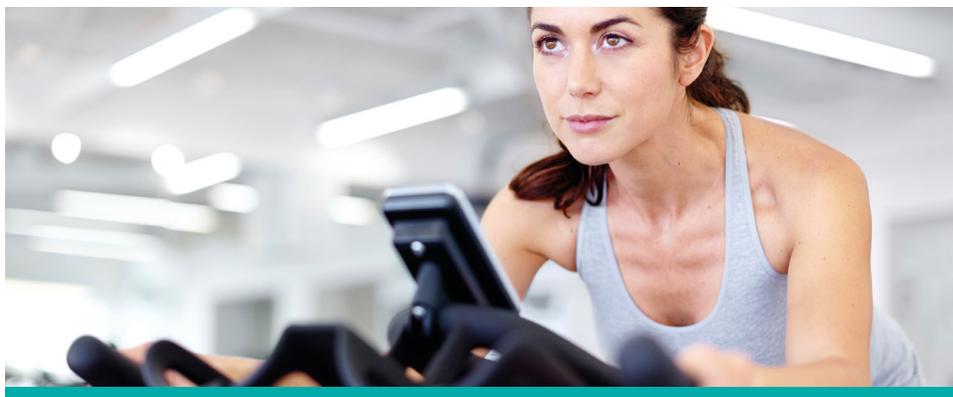
- Reducir la cantidad de sodio en la dieta reduce la presión arterial y es la medida más inmediata y popular que tomamos cuando se nos diagnostica.
- La sal es indispensable para un buen equilibrio alimentario. Sin embargo, las necesidades de sal son muy reducidas (2 gramos diarios, que equivale a la cantidad de sodio que cabe en una cucharilla de té).
- Para aumentar el sabor de las comidas use pimienta y otras especias, hierbas aromáticas, ajo fresco o en polvo y zumo de limón. También puede elegir aceites con sabor, como el de oliva.
- Escoja productos con poca cantidad de sodio en su preparación industrial, rechace conservas y precocinados. Lea las etiquetas con atención para averiguar la cantidad de sodio que contiene cada porción.
- Evite las carnes saladas o ahumadas como son la panceta, jamón, embutidos y tocino.
- Cuando la restricción de consumo de sal es mayor, se puede utilizar una sal potásica o magnésica en vez de sal común.
- Aumentar el consumo de potasio, calcio y magnesio. Para ello, aumente el consumo de legumbres, frutas, verduras y derivados lácteos bajos en grasas y en general, reduzca al mínimo el contenido en grasa animal de la dieta.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas. No tome más de uno o dos vasos de vino al día y a lo sumo una bebida alcohólica a la semana.

... y hacer ejercicio



El hecho de realizar ejercicios aeróbicos como caminar o andar en bicicleta entre 40 y 60 minutos diarios mejora notablemente las cifras de tensión arterial y los parámetros de la diabetes. Además se sabe que el ejercicio físico regular disminuye los niveles de colesterol LDL (malo) y aumenta los de colesterol HDL (bueno).

Tabla de ejercicios estándar



- **Lunes:**
De pie, con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Saltar a la vez que separamos las piernas y elevamos los brazos. Saltar de nuevo para volver a la posición inicial. Haga 4 series de 20-30 repeticiones.
- **Martes:**
Bicicleta estática. Haga entre 30 y 40 minutos a velocidad media, unas 70-80 pedaleadas por minuto. También puede utilizar la bicicleta regular siempre y cuando vaya por un terreno llano.
- **Miércoles:**
Estando de pie, separamos los pies unos 20cm. Colocarse de puntillas y volver a la posición inicial. Haga 4 series de 20 repeticiones cada una.
- **Jueves:**
Camine a marcha moderada-rápida entre 40 y 50 minutos por terreno llano. Procure conservar un ritmo regular y no realizar paradas prolongadas.
- **Viernes:**
Subir y bajar escaleras. Busque una escalera que no tenga los escalones demasiado altos. Suba entre 5 y 6 plantas, descansando a la mitad si es necesario. Haga 3 ó 4 repeticiones descansando 2 ó 3 minutos entre cada una.

También puede realizar el mismo ejercicio todos los días.

Ejercicios para pacientes en edad avanzada o con limitaciones para la movilidad

Salir a caminar una vez al día durante un período de 10 a 45 minutos le dará muchísimos beneficios. Si tiene limitaciones para caminar, no importa. Existen muchísimos ejercicios de estiramiento que se pueden hacer para mantener sus brazos y piernas activos y no dejar que se le entumescan.



- **Lunes:**
De pie con las piernas separadas y las manos sobre las caderas. Flexionar la espalda hacia un lado varias veces y luego hacia el otro lado. Haga 3 series de 20 repeticiones a cada lado.
- **Martes:**
De espaldas sobre el suelo, elevar glúteos y piernas. Respirar tranquilamente y pedalear como si estuviera sobre una bicicleta. Haga 3 series de 5 minutos cada una.
- **Miércoles:**
Estando tumbado boca arriba. Levantar las piernas estiradas. Doblar y estirar los dedos de los pies alternativamente. Haga 4 series de 30 repeticiones cada una.
- **Jueves:**
Caminar. Camine a marcha lenta entre 10 y 20 minutos por terreno llano. Procure conservar un ritmo regular y no realizar paradas prolongadas.
- **Viernes:**
De pie con las piernas separadas y un brazo extendido. Realizar círculos con el brazo mientras flexiona las rodillas.

También puede realizar el mismo ejercicio todos los días.

¿Qué le ofrecemos en la Unidad de Hipertensión del Hospital Quirónsalud Sur?

- Un grupo de profesionales altamente especializados en hipertensión y lesión cardiovascular: nefrólogos, cardiólogos, internistas.
- El tratamiento integral de la hipertensión arterial y de todos los factores de riesgo cardiovascular.
- Una consulta de enfermería coordinada con la consulta médica que le facilitará el entrenamiento y seguimiento necesarios para su control.
- Las técnicas diagnósticas para estudiar las causas de hipertensión de difícil control.

¿Cómo tomarse la tensión arterial?

Usted debe estar sentado, relajado, con el brazo apoyado en una mesa

- El manguito debe estar a la altura del corazón.
- Si el perímetro del brazo es mayor de 33 cm debe usar un manguito grande.
- Asegúrese de que el brazo no queda apretado por ropa ajustada.
- Toma de tensión arterial. Se realizarán 3 tomas, despreciar la primera y apuntar las otras dos.

¿Cuándo tomarse la tensión arterial?

Por la mañana antes de desayunar y de tomarse la medicación. Repetir por la noche antes de cenar y tomarse la medicación.

¿Con qué aparato?

Le recomendamos adquirir un aparato electrónico validado, preferiblemente de brazo (no de muñeca). Puede consultar la página www.seh-lilha.org/sehampa.aspx



Portal del Paciente Quirónsalud

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en quironsalud.es o en nuestra App.

DESCÁRGATE
NUESTRA APP



Cita previa

901 500 501



quironsalud.es

Hospital quirónsalud Sur

Hospital Quirónsalud Sur

C/ Estambul, 30

Parque Oeste (Alcorcón)

28922 Madrid

91 649 66 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 comunidades autónomas: Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco