

RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

¿QUÉ ES? La Tensión Arterial Es la fuerza con que la sangre circula por el interior de las arterias del cuerpo.

La HTA es la elevación persistente de la tensión arterial por encima de los límites recomendados y constituye un factor de riesgo cardiovascular, no es una enfermedad por lo que no da síntomas.



CUIDADOS GENERALES

A seguir posteriores al alta:

- Debe controlar su tensión arterial periódicamente.
- Controle su peso.
- Debe tomar una dieta pobre en sal y baja en calorías.
- Debe realizar ejercicio moderado regularmente (caminar).
- Debe evitar situaciones de estrés.
- Limite la ingesta de alcohol y deje de fumar.
- Debe tomar siempre su medicación pautaada por su médico.
- Siempre que acude a la consulta o cualquier servicio hospitalario debe saber o llevar su medicación (y cualquier otro medicamento que tome para otra enfermedad).
- Su HTA no controlada durante años puede crear problemas cardiacos, cerebrales o renales.

OBSERVE

- Si existe variación en las cifras de la TA (tensión arterial).

DEBE ACUDIR DE NUEVO SU MEDICO O A UN SERVICIO DE URGENCIAS

AUTOMEDIDA DE LA TENSIÓN ARTERIAL

- Consiste en la medición de la tensión arterial por parte del paciente o familiares
- Se utilizaran equipos automáticos de fácil manejo.
- Recomendable que la persona se encuentre sentada con el brazo estirado a la altura del corazón y que se haga dos o tres tomas sucesivas. Si las dos o tres tomas coinciden se da por toma valida.
- Importante anotar cada día sus cifras para enseñárselas a su médico.
- La enfermera o el médico le informara que cifras de TA son recomendables en cada caso según edad, sexo, peso, etc.