

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## CONSEJOS PARA PACIENTES

**Cómo ayudar a convivir  
con las enfermedades  
cardiovasculares.  
Paciente hipertenso**

**Dr. Vicente Gasull Moliner**

Médico de Familia

Centro de Salud Torrent 2. Valencia



## Tengo hipertensión arterial. ¿Cómo debo cuidarme?

La hipertensión arterial suele dar pocos síntomas. Sin embargo, es un factor de riesgo de otras enfermedades cardiovasculares. Por eso hay que tratarla adecuadamente y acudir al centro de salud para su seguimiento.

También es muy importante ser parte activa del tratamiento. A continuación encontrará algunos consejos para cuidar su tensión arterial. No olvide consultar cualquier duda que le surja con su equipo de Atención Primaria.

### Consejos para seguir el tratamiento

- Preste atención a las indicaciones que su equipo de Atención Primaria le dé sobre su enfermedad.
- Debe seguir el tratamiento que el médico le haya pautado de forma continua, sin interrupciones. No lo suspenda nunca sin consultarlo con él.



### Cómo medirse la tensión arterial en casa

- Es aconsejable tener en casa un tensiómetro homologado para realizar un autocontrol de la tensión arterial.
- La hora más apropiada para medir la tensión arterial es por la mañana y por la tarde-noche.
- No se obsesione: no es necesario que la controle a diario. Bastará con hacerlo una o dos veces por semana y siempre que note síntomas como dolor en la nuca o mareos.
- En internet puede encontrar aplicaciones que le ayudarán a monitorizar el control y seguimiento de su tensión arterial, como, por ejemplo, Cora Health (para iOS), que permite hacer un seguimiento de la tensión arterial y recordar la medicación que hay que tomar. Propone además, metas y retos semanales para mejorar.



### ¿Cuál debería ser mi tensión arterial con el tratamiento recomendado?

- El médico le pautará un tratamiento para reducir su tensión arterial. El objetivo es que esta sea inferior a 140/90 mmHg<sup>1</sup>.
- En los pacientes menores de 65 años el objetivo es lograr unas cifras de tensión arterial inferiores a 130/80 mmHg, evitando valores inferiores a 120/70 mmHg<sup>1</sup>.
- En mayores de 65 años, el objetivo es reducir estas cifras a menos de 140/90 mmHg aunque el equipo médico evaluará cada caso particular<sup>1</sup>.

## ¿Qué hábitos saludables pueden ayudar a controlar la tensión arterial?

Además del tratamiento farmacológico que el médico le haya recomendado, es muy importante adoptar hábitos saludables: una dieta sana y equilibrada y la práctica de ejercicio físico<sup>2</sup>.

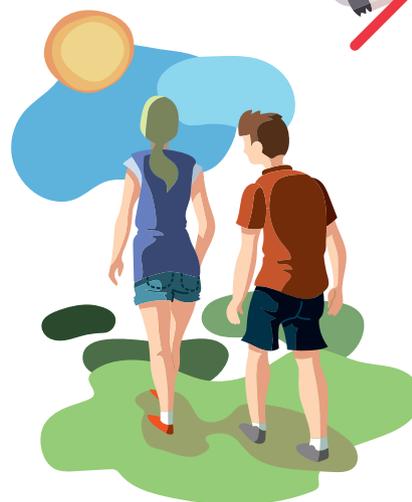
### 1. ¿Cómo es una dieta sana?

- Una dieta sana y equilibrada está compuesta de frutas, vegetales, productos lácteos pobres en grasa y bajo contenido en grasas de origen animal (saturadas y trans).
- Es preciso reducir el consumo de sal a 5-6 gramos al día.
- Evite hábitos tóxicos: no fume ni abuse del alcohol, pues son factores de riesgo de enfermedades del corazón y la circulación.



### 2. ¿Qué ejercicio es el más recomendable?

- Realizar actividad física es una parte fundamental del tratamiento de la hipertensión arterial<sup>3</sup>. El ejercicio más recomendable es el aeróbico (caminar, ciclismo, carrera...), que debe complementarse con ejercicios de fuerza de intensidad moderada y ejercicios de flexibilidad, tanto en la fase de calentamiento como al final de cada sesión.
- Si su presión arterial es superior a 140/90 mmHg, consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Mientras tanto, puede realizar actividades de intensidad ligera o moderada<sup>3</sup>.



Visite la página web de [WWW.EJERCITAELCORAZON.ES](http://WWW.EJERCITAELCORAZON.ES). En el apartado Programa Pacientes encontrará ejemplos de dietas adaptadas a personas con hipertensión y tablas de ejercicios específicos que le ayudarán a mejorar su calidad de vida y su salud.

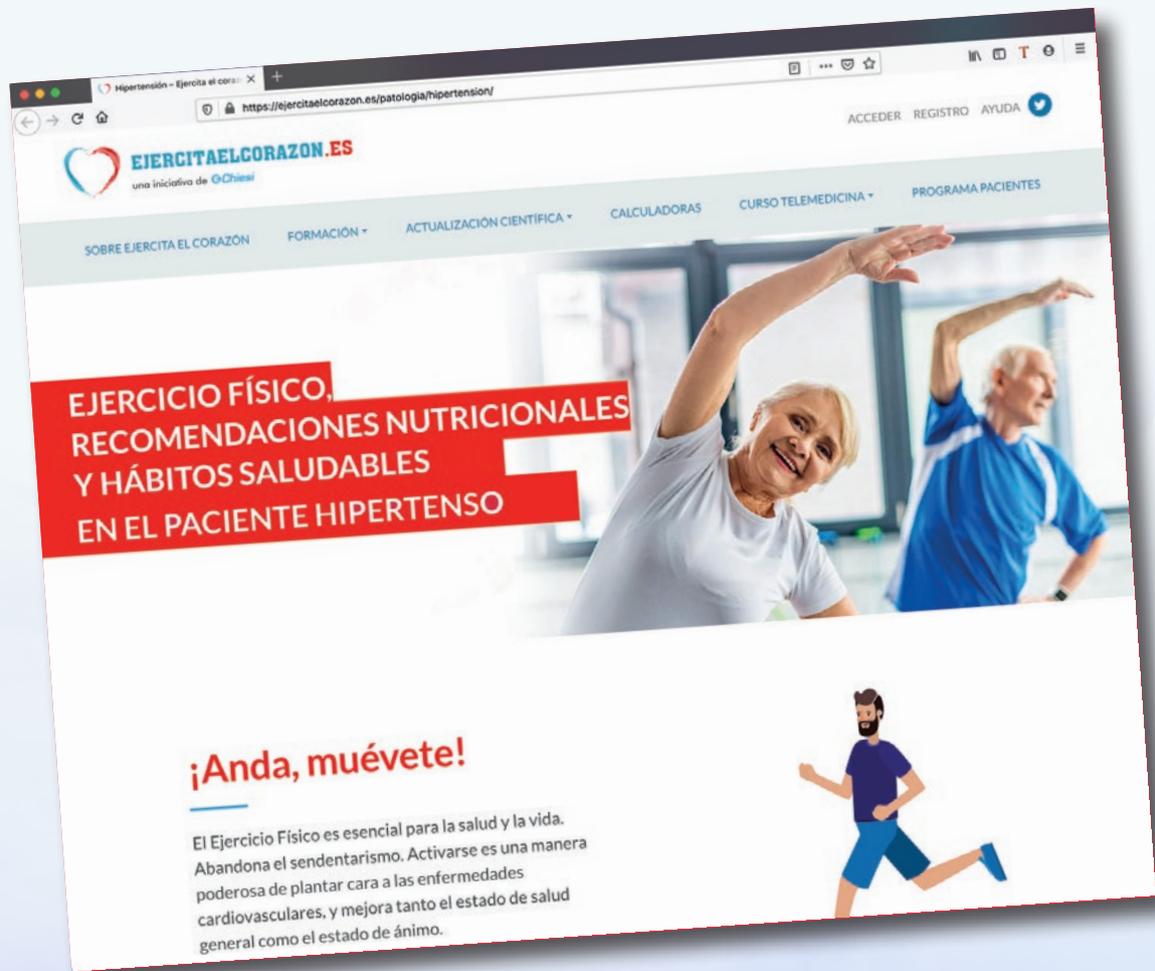
### BIBLIOGRAFÍA

1. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020 Jun;75(6):1334-57.
2. Grupo de Trabajo para el manejo de la hipertensión arterial de la Sociedad Europea de Hipertensión (ESH) y la Sociedad Europea de Cardiología (ESC). Guía de práctica clínica de la ESH/ESC 2013 para el manejo de la hipertensión arterial. *Rev Esp Cardiol*. 2013;66(10): 880.e1-880.e64.
3. Abellán J, Sáinz de Baranda P, Ortín EJ. Guía para la prescripción de ejercicio físico en el paciente hipertenso. Disponible en: [www.ejercitaelcorazon.es](http://www.ejercitaelcorazon.es).

Para conseguir una vida saludable, visite la web

# WWW.EJERCITAELCORAZON.ES

y conozca el  
**PROGRAMA PACIENTES**,  
donde puede encontrar tablas de ejercicios,  
consejos y dietas adaptadas a diferentes patologías,  
como la hipertensión.



Patrocinado por:

