

Hipertensión Arterial ¿Qué debemos saber?

¿A qué llamamos Hipertensión Arterial?

A la situación clínica en que la presión con que la sangre circula por los vasos sanguíneos es **elevada**.



Conceptos básicos

Presión arterial **Sistólica (SYS)**: se refiere a la presión de la sangre en la arteria cuando se contrae el corazón. Es la cifra superior (y más alta) en una medición de la presión arterial.

Presión arterial **Diastólica (DIA)**: se refiere a la presión de la sangre en la arteria cuando el corazón se relaja entre latidos. Es la cifra inferior en una medición de la presión arterial.



¿Cuáles son las cifras de normalidad en la presión arterial?

PA sistólica (SYS) < **130 mmHg**

PA diastólica (DIA) < **85 mmHg.**

Grados de Hipertensión arterial:

	SYS	DIA
<u>Normal alta</u>	130-139 mmHg.	85-89 mmHg.
<u>HTA Grado 1</u>	140-159 mmHg.	90-99 mmHg.
<u>HTA Grado 2</u>	160-179 mmHg.	100-109 mmHg.
<u>HTA Grado 3</u>	>180 mmHg.	>110 mmHg.

¿Cómo tomar la Tensión arterial?

- ✓ Tomarla tras **5 minutos de reposo** por lo menos.
- ✓ La persona debe estar **relajada** y no tener prisa.
- ✓ NO haber **comido**, bebido **sustancias excitantes** (café, té) ni **fumado** durante la media hora previa a la medición.
- ✓ **Sentado**, no estirado. Las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas.
- ✓ Mano **relajada**, sin apretar y en posición de descanso.
- ✓ Manguito debe de estar en **contacto** con la piel.
- ✓ No **hablar**.
- ✓ 2-3 **tomas separadas** y hacer una media en **2 momentos** diferentes del día.

¿Cómo se trata?

1) Modificaciones en el estilo de vida

- ✓ Ejercicio físico.



- ✓ Controlar el consumo de sal (2-5g/día).
- ✓ Control de sobrepeso/obesidad.
- ✓ Dieta rica en fruta, verdura y fibra; baja en grasas saturadas.



- ✓ Reducción ingesta de alcohol.



- ✓ Abandonar tabaco.



2) Tratamiento farmacológico

Se recomienda supervisión y control por el Médico de Atención Primaria antes de establecer tratamiento farmacológico.



Beneficio de la actividad física en Hipertensión Arterial

- ✓ Disminuye actividad catecolaminérgica
- ✓ Mejora función endotelial
- ✓ Aumento capilarización muscular, con disminución resistencia vascular periférica.
- ✓ Disminución de la hiperinsulinemia
- ✓ Mejora llenado diastólico

¿Qué tipo de actividad física debo realizar?

Lo ideal es combinar:

- ✓ Ejercicio aeróbico como por ejemplo caminar, trotar, correr, bicicleta, elíptica, natación etc...



- ✓ Mejorar tono muscular con trabajo de fuerza resistencia **NO HIPERTROFIA** (crecimiento del músculo).

Es recomendable que el tipo de ejercicio y la intensidad sea individualizada a cada persona.



¡Juntos para mejorar nuestra salud!