Clasificación de la Hipertensión Arterial (HTA) según la medición de la presión arterial (PA) en el consultorio:

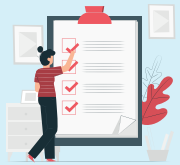
Categoría	Sistólica (mm Hg)		Diastólica (mm Hg)
PA Normal	<130	y	<85
PA Normal - Alta	130 - 139	y/o	85-90
HTA Grado 1	140 - 159	y/o	90-99
HTA Grado 2	> o=160	y/o	>o=100

Tratamiento para la hipertensión arterial

¿Qué puedo hacer para controlar la hipertensión ?

- Tomar medicamentos.
- No modifique la dosis.

Establezca rutina diaria para la toma del medicamento.



Lleve registro de sus citas tensionales.

Evite el consumo de sal.

Mejore sus hábitos saludables.

Vigile su presión arterial.

Nutrición en pacientes con hipertensión arterial

Evitar el consumo de sal.

Incluir 5 porciones diarias de frutas y verduras.

Aumentar el consumo de leguminosas y cereales integrales.

Evite el consumo de enlatados y embutidos, productos de paquetes.

Consumir porciones pequeñas de espinaca y acelgas, ya que contienen una alta cantidad de sodio.

Sazone los alimentos con condimentos naturales.

Código: ES0364 Versión: 02

LOS COMUNEROS
Hospital Universitario de Bucaramanga S.A.

Lo que usted debe saber sobre

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la tensión arterial?

La tensión arterial (TA) es la fuerza o presión que ejerce la sangre circulante contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando sale del corazón.

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

Tipos de Hipertensión

Hipertensión Primaria o esencial:

Cuando la causa que origina la tensión alta es desconocida. Es la más frecuente y según las cifras tensionales, será ligera, moderada o grave.

Hipertensión Secundaria:

Cuando la causa de esta hipertensión es conocida, está relacionada normalmente con alguna otra enfermedad (ej: Tipo renal, endocrino) o con el embarazo.

Causas

- Consumo excesivo de alcohol.
- Estrés y ansiedad.
- Algunas pastillas anticonceptivas.
- Consumo de cocaína.
- Diabetes - Obesidad.
- Enfermedad renal.
- Algunos medicamentos.

Factores de riesgo modificables

- Tabaquismo.
- Estrés.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Sedentarismo.
- Mala alimentación.

Factores de riesgo no modificables

- Genética familiar.
- Edad.
- Antecedentes patológicos (enfermedades).
- La raza (negra).

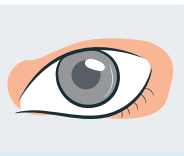
¿Cómo puedo saber si tengo hipertensión arterial?

La mayoría de personas hipertensas ignoran que lo son, pues la enfermedad no siempre va acompañada de síntomas o signos de alerta, por lo que se dice que mata silenciosamente.

Por tanto, es muy importante medir la tensión arterial periódicamente.

Síntomas

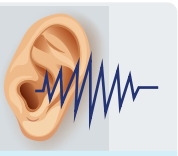
Dolor de cabeza (en las mañanas)



Alteraciones visuales

Cansancio

Hemorragias nasales



Pitos/zumbidos en los oidos.

Complicaciones

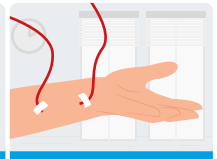
Si no hacemos un control a tiempo podemos desarrollar enfermedades graves e irreversibles o complicaciones por la hipertensión no controlada.

Infarto Cardíaco

Primera causa de muerte en el mundo.

Derrame Cerebral

Primera causa de discapacidad en el mundo.



Insuficiencia Renal

Lleva a la hemodiálisis.