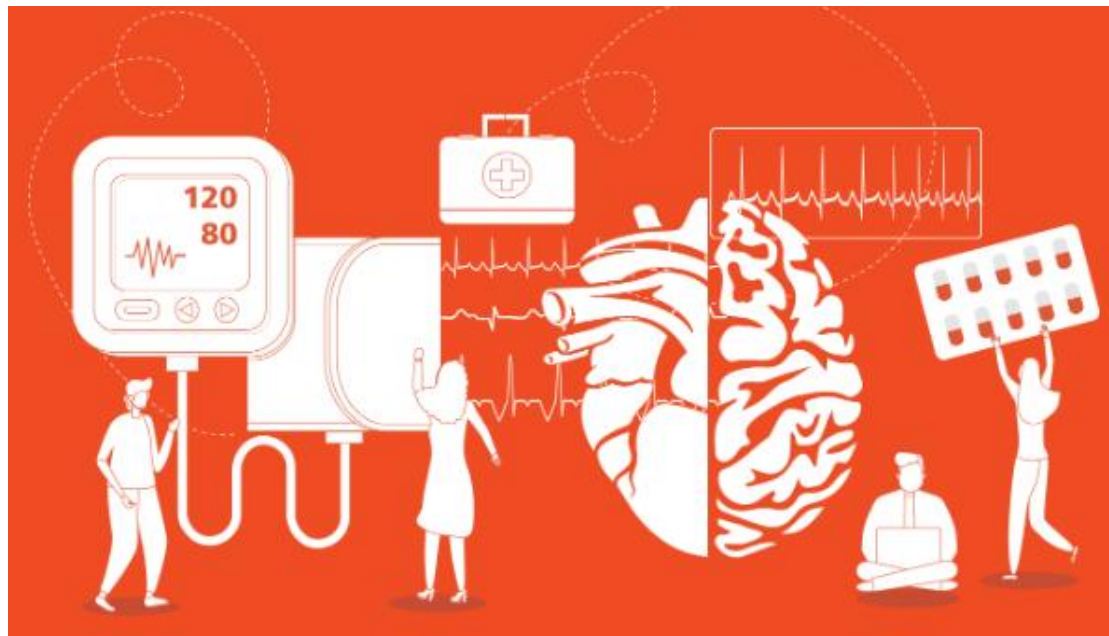


MEJORANDO EL MANEJO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

ECNT 2023



¿ QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es una enfermedad que se caracteriza por la elevación anormal y persistente de la presión que ejerce la sangre en las arterias, por encima de **140 mmHg de la presión sistólica (máxima) y/o 90 mmHg de la presión arterial diastólica (mínima).**



¿PORQUE ES IMPORTANTE MEDIR LA PRESION ARTERIAL?

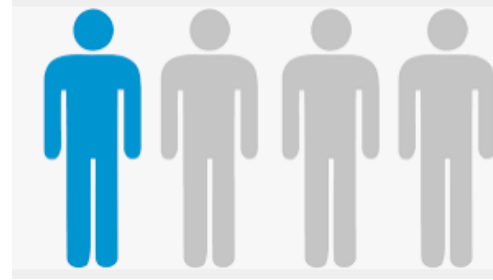


- Es el *factor más importante* para el desarrollo de las principales causas de muerte cardiovascular (infarto agudo del miocardio, accidente cerebrovascular o Insuficiencia cardíaca).
- Es una **enfermedad crónica y silenciosa**, es decir que no da síntomas y por ello la importancia de su diagnóstico y tratamiento..

Prevalencia ER



HTA
39.5%



EL 68% DE LAS PERSONAS
CON DM TIENEN HTA

¿Cuáles son sus causas?

La HTA es multifactorial

HEREDITARIA

LA EDAD (con el paso de los años la posibilidad de ser hipertenso aumenta)

LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

FUMAR



LA OBESIDAD

DIAGNÓSTICO

La única manera de detectar la HTA es mediante su medición con un tensiómetro y en condiciones adecuadas. Al ser un problema silencioso y sin síntomas, muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo.

Si disponibles, utilizar **dispositivos automático** validados para el brazo



Si no está disponible:
UTILIZAR TENSIOMETRO ANEROIDE



Con el objetivo de obtener valores más precisos y reproducibles de la presión arterial, ya que estos instrumentos evitan el redondeo de las cifras obtenidas y poseen menos variabilidad



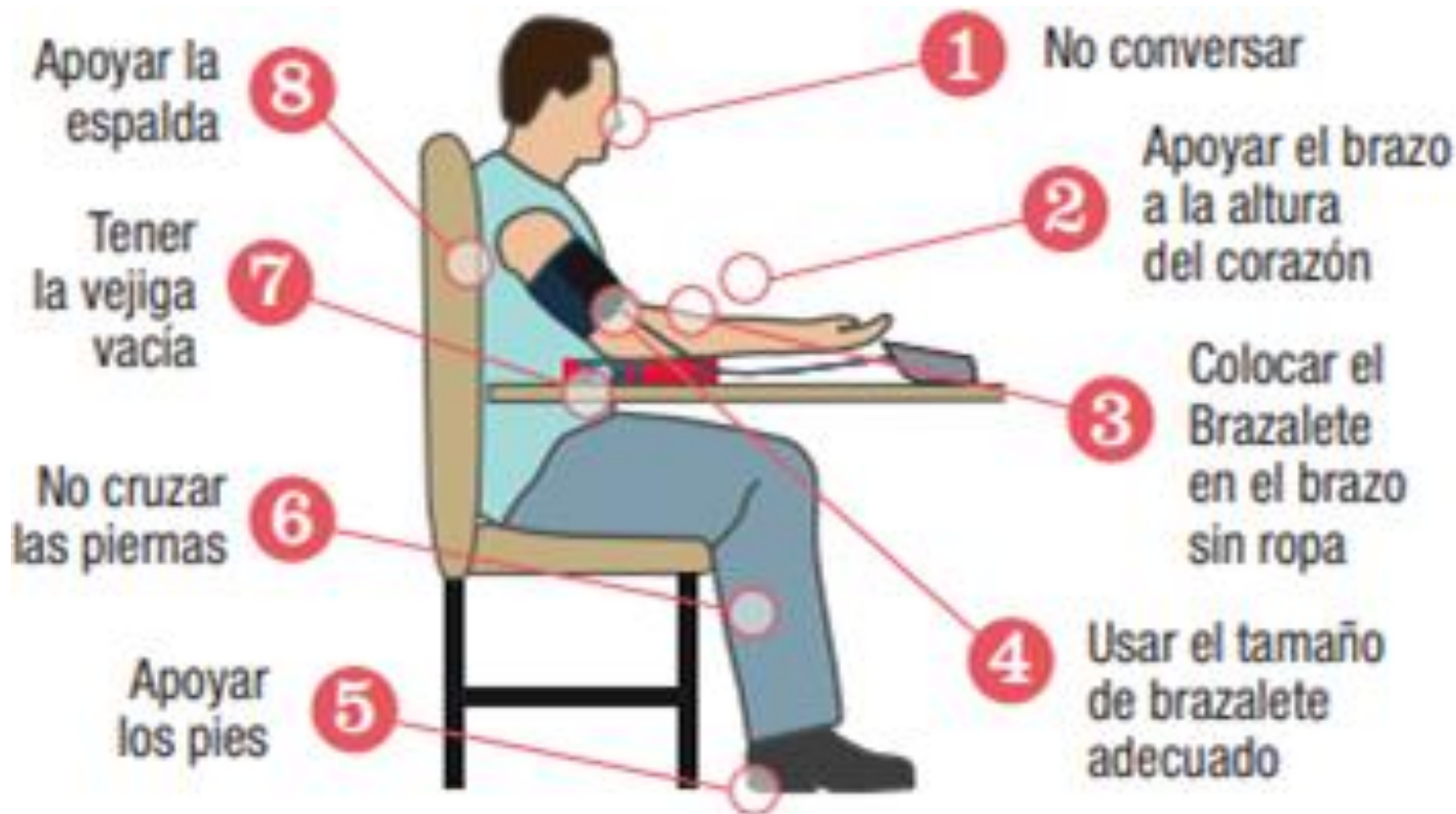
Se recomienda preferentemente:

- Tensiómetro automático de brazo validado y brazaletes adecuados
- Tensiómetro aneroides debe ser calibrado cada 6 meses...



REGISTRO: consignar en la historia clínica tanto el brazo como los valores (tres cifras y sin redondear).

¿CÓMO SE MIDE LA PRESIÓN ARTERIAL?



LOS SI Y LOS NO EN HIPERTENSION

¿ La hipertensión es nerviosa?



Influenciada por los antecedentes familiares, la vida sedentaria, la ingesta de sal, el ambiente y el stress. **Es una enfermedad, no es producto simplemente de los nervios. Muchas personas nerviosas y estresadas no son hipertensas**

¿La hipertensión arterial se cura?



La hipertensión es una **enfermedad crónica**, pero con un **estilo de vida saludable**, manejo adecuado de **medicamentos** y **controles médicos periódicos**, se puede mantener una vida completamente normal

¿El dolor de cabeza y de nuca pueden ser los síntomas?



Generalmente la hipertensión arterial es asintomática, y es muy importante tener en cuenta que no se deben esperar síntomas. La única manera de saberlo es controlarse.

¿Debe abandonar la medicación si logro controlar la presión?



La medicación una vez indicada es para tomarla todos los días según la indicación médica, sin omitir ningún día.

En la Argentina la mitad de los hipertensos tiene falencias o abandona el tratamiento, y esto está directamente ligado a un peor pronóstico.



- Reducir el consumo de sal.
- Evitar el consumo de fiambres, embutidos y preparados que contengan alta concentración de sal.
- Evitar el sobrepeso.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Consumir una dieta variada, rica en frutas, verduras y fibras.
- Reducir la ingesta de grasas y no abusar del alcohol.
- Dejar de fumar.
- Consultar regularmente al médico y seguir sus indicaciones.

SÍNTOMAS: BANDERAS ROJAS



- **Dolor de cabeza muy intenso, no habitual y repentino.**
- **Dificultad para hablar, confusión, levantar un brazo o mover los músculos de la cara.**
- **Mareos o vértigo (sensación de giros y movimiento).**
- **Visión borrosa repentina.**
- **Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.**

LLAMAR O ASISTIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS.