

# Hipertensión Arterial

En este descargable encontrarás información sobre la Hipertensión Arterial. El objetivo es reconocer la importancia de sus síntomas, diagnóstico y tratamiento temprano.

Aprenderemos cómo evitarla para poder disfrutar de nuestra vida al máximo.





# Índice

## 1. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? **pág. 03**

Causas de la Hipertensión Arterial 03

¿Cómo prevenir la Hipertensión Arterial? 04

Síntomas de Hipertensión Arterial 04

Factores de riesgo 05

Complicaciones 05

## 2. Pruebas de diagnóstico **pág. 07**

Mediciones 07

Prueba “MAPA” 08

Prueba “HRPA” 08

## 3. Tratamiento **pág. 09**

Farmacológico 09

No farmacológico 09

La prevención medidas 09

## 4. Podcasts y Apps **pág. 11**

Podcasts 11

Apps 11



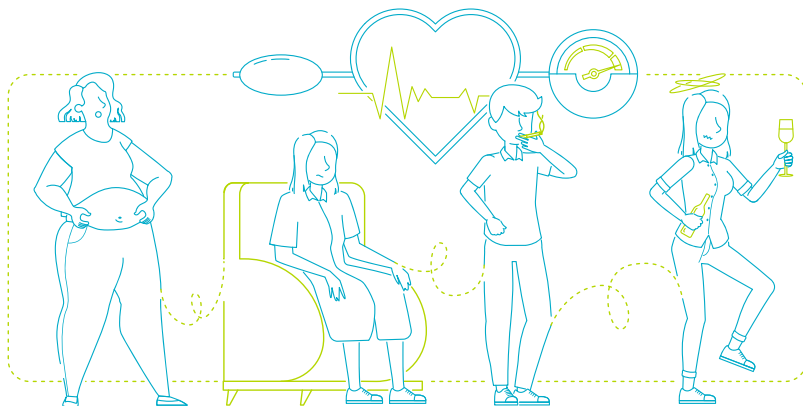
# ¿Qué es la Hipertensión Arterial?

Hipertensión arterial es una enfermedad crónica definida por los niveles elevados y persistentes de presión, en la que los beneficios del tratamiento superan a los riesgos. Esta presión está determinada por la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias y la cantidad de sangre que bombea el corazón y no debe ser mayor de 140/90 mmHg.



## Causas

El factor genético es el más importante y puede influenciar en los niveles de presión entre 30 al 50% de los casos. Además, algunas causas están relacionadas con los hábitos y estilos de vida, existe una mayor prevalencia en personas obesas, sedentarias, fumadoras y que consumen mucho alcohol. Por eso, es crucial adoptar un estilo de vida saludable para prevenir la enfermedad.



## ¿Cómo prevenir la Hipertensión Arterial?

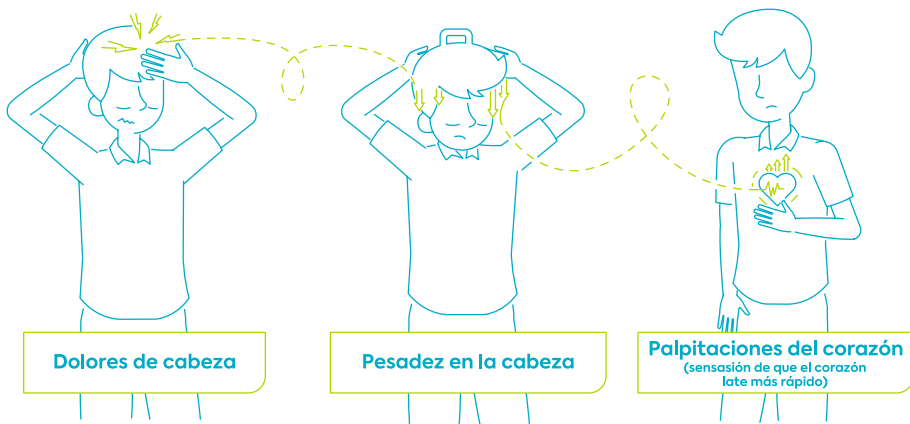
Existen algunas medidas que se pueden tomar para prevenir la Hipertensión Arterial:



Adicionalmente, se recomienda tomar medidas que ayuden a reducir el estrés. Podemos utilizar técnicas de meditación, practicar yoga y el mindfulness para poder lograrlo.

## Síntomas

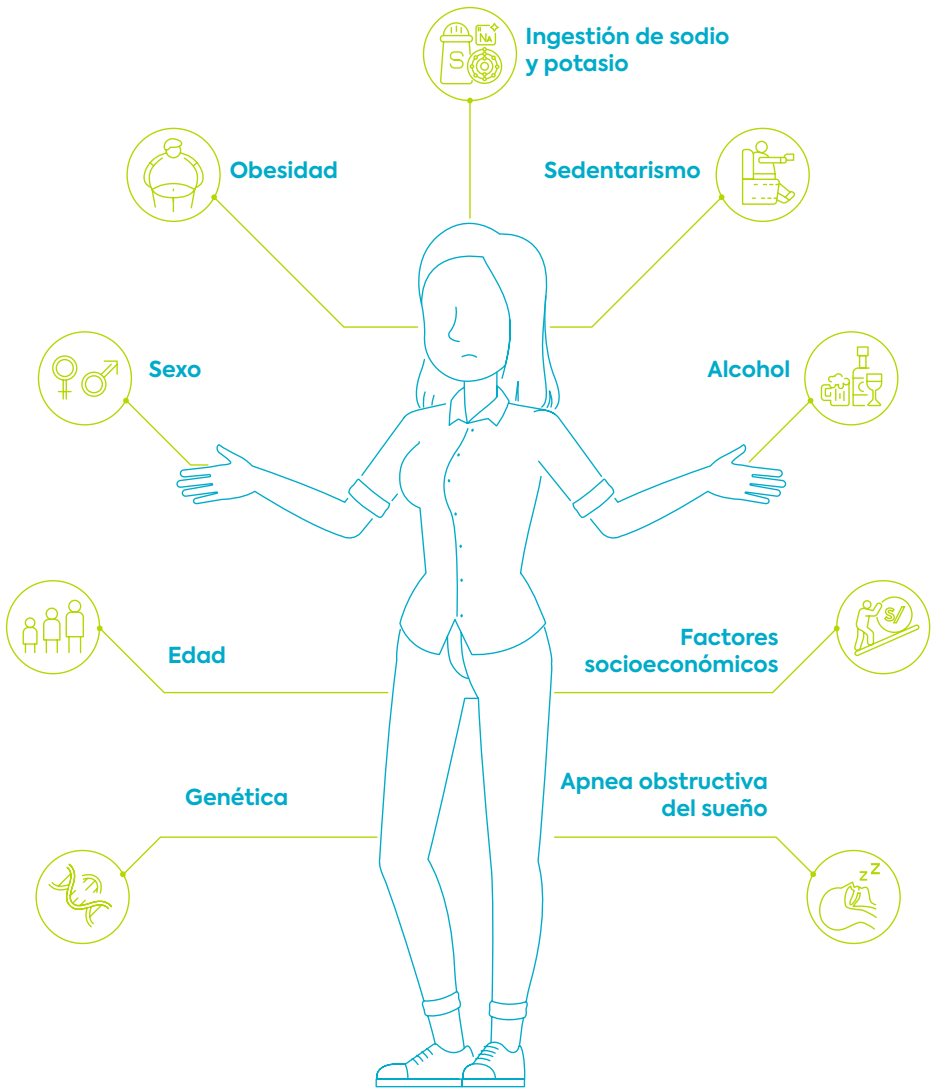
La gran mayoría de las veces la Hipertensión arterial no presenta síntomas, pero puede haber excepciones. En estos casos los síntomas más comunes son:



Por eso, es importante que, siempre que vayas al médico o a algún servicio de salud, pidas que te controlen la presión arterial.

## Factores de riesgo

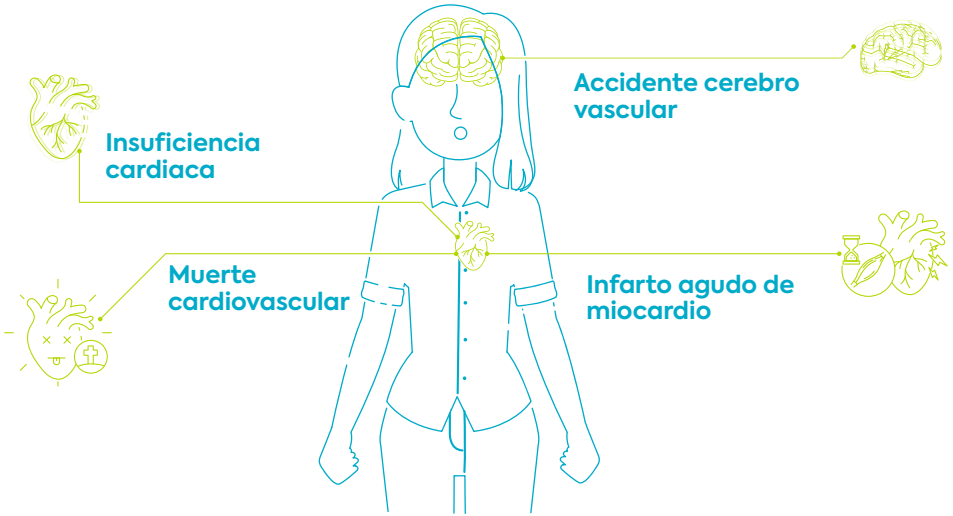
La hipertensión está asociada con algunos factores de riesgo:



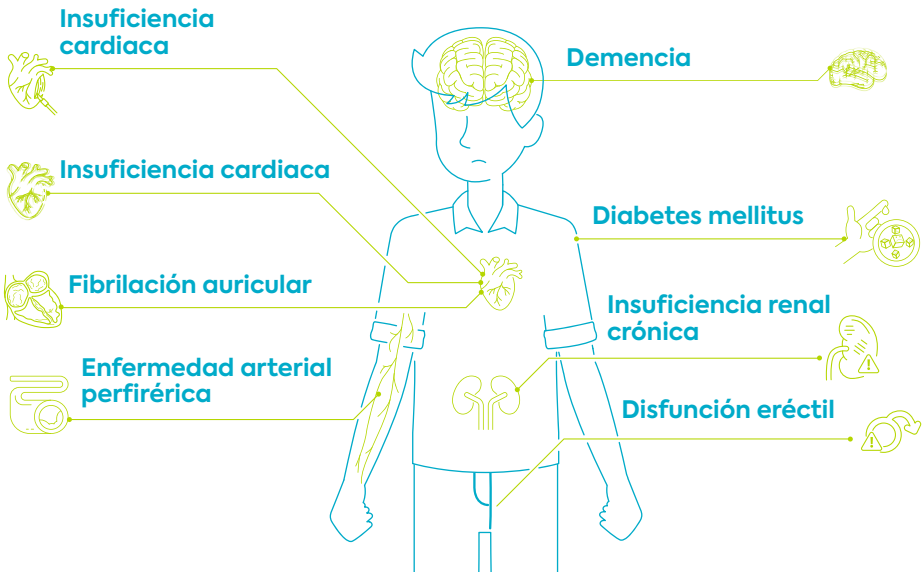
Si se tiene un familiar de primer grado que es hipertenso, existen más probabilidades de padecer de hipertensión.

# Complicaciones

## Enfermedad de presentación precoz y tardía:



## Enfermedades de presentación tardía:





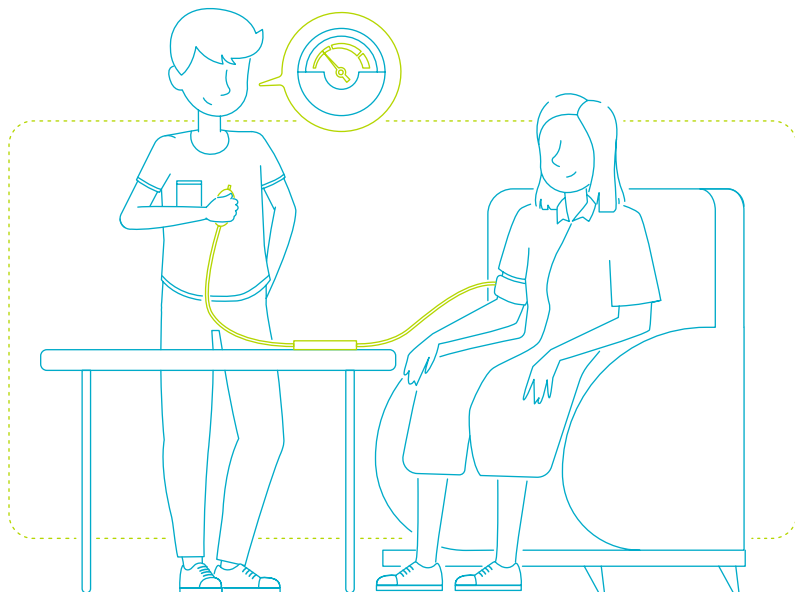
# Pruebas de diagnóstico

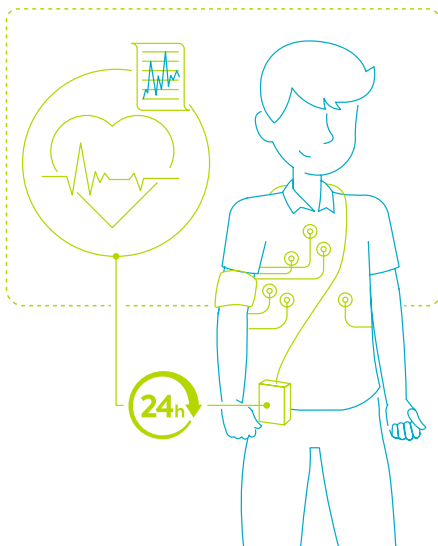
El diagnóstico de esta enfermedad se basa en una correcta medición de la presión arterial. Aquí te damos a conocer algunas pruebas que te darán a conocer tu diagnóstico.



## Mediciones

La Hipertensión se diagnostica con mediciones repetidas de la presión arterial, no se puede diagnosticar la hipertensión con una sola medición, sino que es necesario medirla varias veces para despejar dudas en relación con el diagnóstico.



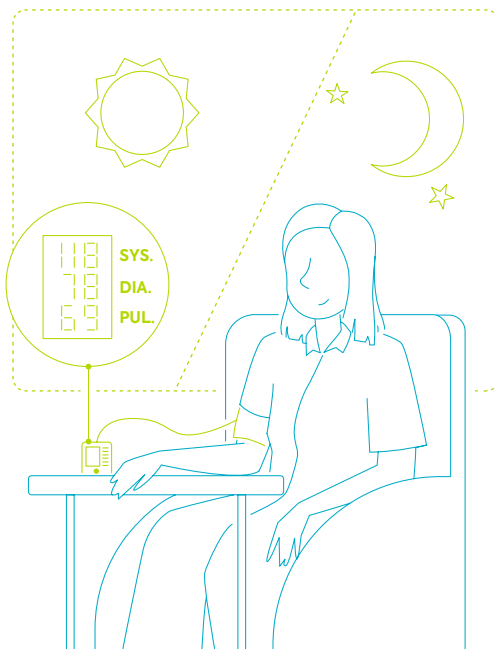


## MAPA (Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial)

En caso de dudas, se realizará un examen denominado Mapeo Ambulatorio de la Presión Arterial (MAPA), donde el paciente permanece 24 horas con un dispositivo de presión adherido al cuerpo, que **realiza la medición de la presión a lo largo del día**, con el objetivo de detectar momentos pico de posibles anomalías.

## HRPA (Medición Residencial de Presión Arterial).

También existe el Mapeo de Presión Arterial Residencial (HRPA) en el que el paciente debe seguir **un protocolo de mediciones durante una semana**, generalmente por la mañana, justo después de despertarse, y por la noche, cuando se está preparando para dormir. Los datos se registran en un informe que debe ser presentado al médico.







# Tratamiento

Existen 2 formas de tratar la hipertensión: la medicación y la prevención. Dependiendo del perfil y el riesgo médico del paciente, el doctor indicará la forma de tratamiento.



## Farmacológico

Utilizados de acuerdo al perfil de riesgo de paciente en el momento del diagnóstico y recetados bajo prescripción médica.

## No farmacológico

Se les suele recomendar modificaciones en su estilo de vida, mediante estrategias como limitar el consumo de sal y alcohol, conseguir el peso adecuado, realizar ejercicios aeróbicos, incentivar el consumo de frutas, verduras y productos lácteos descremado

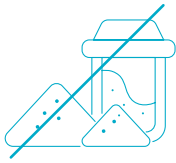
## La prevención medidas

Basados en medidas que nos ayudarán a controlar la presión arterial, estas medidas pueden ser:



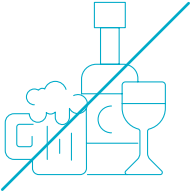
### Cuida la dieta:

Se recomienda una alimentación rica en frutas, cereales integrales, verduras y productos lácteos sin grasa. Evitando consumir alimentos altos en colesterol y grasas saturadas.



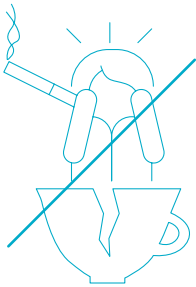
### **Reduce la ingesta de sal:**

Basta reducir el consumo de sal incluso en pequeñas cantidades para disminuir la presión arterial hasta en 8 mm Hg.



### **Restringe el alcohol:**

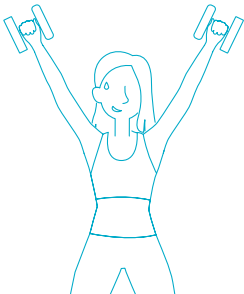
En pequeñas cantidades el alcohol puede ser saludable, pero en exceso provoca el aumento de la presión en varios puntos y neutraliza el efecto de los medicamentos.



### **Evita el tabaco y la cafeína:**

La nicotina puede aumentar la presión arterial hasta en 10 mm Hg. Un fumador habitual es probable que tenga permanentemente la presión alta.

La cafeína también puede afectar nuestra presión arterial. Sin embargo, esto no se aplicaría a todas las personas. Para saberlo, puedes tomar una taza de café o bebida con cafeína y medir tu presión arterial dentro de la primera media hora.



### **Haz ejercicio:**

Este es el mejor consejo que se le puede dar a alguien, tenga o no hipertensión. El ejercicio físico tiene efectos muy positivos para quienes quieren reducir su presión arterial y mejorar su sistema cardiovascular.



## Podcasts y Apps

Te compartimos unas aplicaciones y podcasts muy útiles que te ayudarán en tu lucha contra la Hipertensión Arterial.

### Podcasts

Te compartimos algunos podcasts que te ayudarán a prevenir y lidiar contra la Hipertensión Arterial.

#### Prevención Hipertensión Arterial:



Un podcast que nos ayudará a lidiar con la Hipertensión Arterial con consejos recomendados por el Dr. Daniel Cruz, cardiólogo especializado en prevención. Y miembro del departamento de cardiología de Beth Israel Deaconess Medical Center e instructor de la escuela de medicina de Harvard.

#### Meditación, Sanando tu cuerpo de la hipertensión



Un audio con la música ideal para meditar. Con esto, reducirás el estrés ayudando a prevenir la hipertensión.

### Apps

Te compartimos algunas apps para controlar la Hipertensión Arterial.

#### Smart Presión Arterial



Reemplace la computadora portátil con una poderosa herramienta que ha ayudado a millones de personas a controlar su presión arterial.



#### Meditación Mindfulness: Lojong



Aprende a meditar, a relajarte y a cultivar la felicidad genuina con solo unos minutos al día.



¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por  
tu buena salud**



Cuidamos la vida para  
vivirla mejor, siempre.

**auna**