

## RECOMENDACIONES SOBRE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La HTA es una enfermedad que lo pone en riesgo de tener infarto cardiaco, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica, falla cardiaca y otros problemas graves. Por lo general no causa síntomas en las fases tempranas de la enfermedad siendo lo más común que lo haga pasados varios años de tenerla. El número superior es la presión dentro de las arterias cuando el corazón se contrae (presión sistólica). El número inferior es la presión dentro de las arterias cuando el corazón se relaja (presión diastólica).

Nivel	Número más alto	Número más bajo
Alta	140 o más	90 o más
Prehipertensión	120 a 139	80 a 89
Normal	119 o menos	79 o menos

### ¿CÓMO PUEDO BAJAR MI PRESIÓN ARTERIAL?

Si su médico le ha recetado medicinas para la presión arterial, lo más importante que puede hacer es tomarlas. Si le causan efectos secundarios, no deje de tomarlas. En cambio, hable con su médico sobre los problemas que le causan. Él podría cambiarle la medicina o reducirle la dosis. Si el precio es un problema para usted, también méncionelo. Es posible que pueda recetarle una medicina menos costosa. Tomar su medicina para la presión arterial puede prevenir un infarto o un accidente cerebrovascular (derrame), **¡puede salvar su vida!**

## ¿ALGO QUE PUEDA HACER POR MI CUENTA?

- Baje de peso (si tiene sobrepeso).
- Elija una dieta baja en grasas y rica en frutas, verduras y productos lácteos descremados.
- Reduzca la cantidad de sal que consume.
- Haga actividad física al menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana.
- Reduzca el consumo de alcohol (si bebe más de 2 bebidas alcohólicas por día).

## ¿CÓMO TOMAR LOS MEDICAMENTOS?

Es muy importante que tome las medicinas a diario según las indicaciones del médico o enfermero (usualmente en una dosis y horario fijos). La presión arterial alta no suele causar síntomas, por lo que a veces las personas no se toman el problema en serio.

Además, las medicinas para la presión arterial pueden causar efectos secundarios y ser costosas, así que es fácil entender por qué a nadie le gusta tomarlas. Si siente la tentación de omitir sus medicinas, recuerde que pueden salvarle la vida

- Tome sus medicinas exactamente del modo indicado.
- Use herramientas, como una caja de píldoras diaria o semanal, para organizar sus medicinas (evite sacarlas del blister).
- Mantenga los envases de medicinas en un lugar donde los vea todos los días.
- Use recordatorios para acordarse de tomar sus medicinas. Pruebe con un calendario, una aplicación para teléfonos inteligentes,
- un reloj digital o cualquier método que le resulte útil.
- Lea la etiqueta de la receta y la información para el paciente impresa que viene con cada medicina.
- No deje de tomar las píldoras, no cambie las dosis ni tome más píldoras de las recetadas, a menos que su médico le diga que lo haga.
- Sepa qué aspecto tienen sus medicinas (su forma, tamaño y color). Al renovar una receta, es posible que le den una nueva versión genérica
- Informe a su médico sobre cualquier efecto secundario que tenga. Es posible que él conozca maneras de disminuir o eliminar los efectos secundarios.
- Haga una lista de todas las medicinas que toma y mantenga una copia en su casa y otra en la cartera.