

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

17 de mayo

El mejor tratamiento de la **hipertensión** es una buena prevención que evite su aparición. Para ello es fundamental seguir un estilo de vida cardiosaludable:

- **No fumes.** El tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Además, las personas hipertensas fumadoras multiplican el efecto perjudicial del tabaco. Dejar de fumar tiene unos efectos positivos superiores a cualquier medicación para la hipertensión.
- **Cuidado con el alcohol.** El consumo excesivo de alcohol provoca el incremento de la presión arterial y otras alteraciones perjudiciales del corazón y otros órganos.
- **Controla tu peso.** El sobrepeso es una causa de hipertensión. Rebajarlo reduce la presión arterial y disminuye el riesgo cardiovascular y de diabetes.
- **Ejercítate.** La realización de ejercicio físico regular consigue bajar las cifras de presión arterial. Además, aumenta la masa muscular y la capacidad de esfuerzo, ayuda a controlar el peso y logra disminuir el riesgo cardiovascular.
- **Practica una dieta cardiosaludable.** Los hipertensos deben disminuir el consumo de sal y alimentos que la contengan. También es necesario consumir frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales. Por último, usar aceite de oliva como grasa principal e incrementar la ingesta de aves y pescado en detrimento de las carnes rojas.
- **Tratamiento farmacológico.** Si eres hipertenso no puedes conformarte con las recomendaciones anteriores, ya que es posible que debas seguir un tratamiento farmacológico. Los resultados no siempre reflejan una reducción inmediata de la presión arterial, así que es necesario esperar un poco antes de plantearle al médico un cambio de medicación. Los fármacos antihipertensivos están agrupados en varios tipos:
 1. Diuréticos.
 2. Inhibidores del sistema renina angiotensina (IECA).
 3. Antagonistas de los receptores de angiotensina (ARA-II)
 4. Calcioantagonistas.
 5. Betabloqueantes.
 6. Asociación de fármacos.

Los pacientes que siguen un tratamiento **antihipertensivo** deben tener en cuenta estos consejos:

- Aunque la presión arterial se haya normalizado no hay que dejar de tomar la medicación nunca
- Cumplir estrictamente el tratamiento e intentar mantener siempre el horario de ingesta de las pastillas
- Un aspecto destacado en cuanto al seguimiento de los pacientes es el interés por la valoración e interacción con la adherencia terapéutica. Aparece un nuevo concepto: el papel clave que tienen las enfermeras y los farmacéuticos en el tratamiento a largo plazo de la hipertensión
- Consulta al doctor si el tratamiento no obtiene resultados, ya que a veces es necesario asociar varios fármacos para controlar la presión arterial. Revisa también la dieta por si algún alimento (por ejemplo, la sal) está impidiendo el efecto antihipertensivo de la medicación
- El tratamiento debe compatibilizarse siempre con el estilo de vida cardiosaludable
- Vigila el resto de los factores de riesgo, ya que si no, tus buenas cifras de presión arterial no servirán de mucho

DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION