

MANEJO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre circulante contra las paredes de las arterias, Cuando esta tensión es demasiado elevada, se considera hipertensión.



Para establecer el diagnóstico de hipertensión, se toman mediciones en dos días distintos y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

En Panamá se estima que la hipertensión arterial ocupa el 36% de las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que contribuye a una alta tasa de morbilidad y mortalidad en la población panameña.



¿LA HIPERTENSIÓN ME PUEDE TRAER COMPLICACIONES?

Si no controlas tu presión arterial pueden ocurrir complicaciones como:

- Dolor torácico (angina de pecho).**
- Infarto de miocardio**
- Insuficiencia cardiaca**
- Ritmo cardiaco irregular, que puede conllevar la muerte súbita.**
- Obstrucción o la rotura de las arterias que llevan la sangre y el oxígeno al cerebro, lo que provocaría un accidente cerebrovascular.**
- Daños renales que generen una insuficiencia renal**



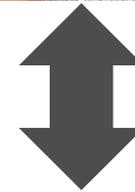
RECOMENDACIONES PARA EVITAR LAS COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSIÓN



Mide siempre la presión arterial para valorar si tu tratamiento es eficaz para controlar tu presión.



Cumple el régimen terapéutico tal y como está prescrito, no lo dejes o modifiques sin antes consultar a tu médico.



PUEDES UTILIZAR
PASTILLEROS PARA
RECORDAR TUS DOSIS

Lleva un estilo de vida saludable:

- Disminuye el consumo de sal, grasas, tabaco y alcohol.
- Realiza ejercicio físico.
- Sigue las recomendaciones de tu médico y tu farmacéutico.





RECUERDA

- El seguir tu tratamiento y llevar un estilo de vida saludable reducirá el riesgo de muerte prematura ocasionado por la hipertensión.
- No dejes ni modifiques tu tratamiento sin antes consultarlo con tu médico.

REFERENCIAS

- ❑ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- ❑ http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicaciones/asis_final_2018c.pdf
- ❑ https://www.paho.org/pan/index.php?option=com_docman&view=download&alias=418-las-enfermedades-no-transmisibles-y-sus-factores-de-riesgo-abordaje-en-panama-desde-la-perspectiva-de-salud-universal&category_slug=publications&Itemid=224