

RECOMENDACIONES en caso de sufrir hipertensión

- **No modifique la dosis del fármaco que está tomando.** En caso de que le sienta mal o tenga cualquier duda acerca de la medicación, consulte con su médico. Él le explicará o cambiará el tratamiento hasta que usted se encuentre bien y su hipertensión esté correctamente controlada.
- **Establezca una rutina diaria para tomar la medicación y manténgase firme en ello.** La mejor forma de no olvidarse de la medicación es tomarla en el momento de una acción rutinaria diaria, por ejemplo, al despertar.
- **Practique hábitos saludables, incluyendo control de peso, reducción de sodio y ejercicio físico.** El hecho de que tome medicación para su hipertensión no quiere decir que usted pueda ganar peso o dejar de hacer ejercicio físico. Cuanto menos se mueva y más engorde, más cantidad de pastillas necesitará para su control.
- **Procure no consumir alcohol en exceso.**
- **Mantenga una actitud positiva ante la vida.** Océpese de las cosas en lugar de preocuparse por ellas.
- **Vigile su presión arterial regularmente.** Aunque se encuentre bien, acuda a todas las citas que su médico le programe puesto que a veces es necesario algún cambio de la medicación.



HOSPITAL RECOLETAS ZAMORA

C\ Pinar, 7, 49023, Zamora

Tfn: 980 545 300

Fax: 980 545 309

admision.hrza@gruporecoletas.com

www.hospitalrecoletaszamora.es



Unidad de
Hipertensión
2017

La **UNIDAD DE HIPERTENSIÓN DEL HOSPITAL RECOLETAS ZAMORA** le va a ayudar a **controlar** no sólo su **hipertensión**, sino también los **otros factores de riesgo cardiovascular**, realizando un **estudio de la repercusión de dichos factores** de riesgo y **facilitándole** todos **aquellos mecanismos** que necesite para **controlarlos**.



Unidad de
Hipertensión

NEFROLOGÍA

MEDICINA INTERNA

OFTALMOLOGÍA

CARDIOLOGÍA

MEDICINA GENERAL

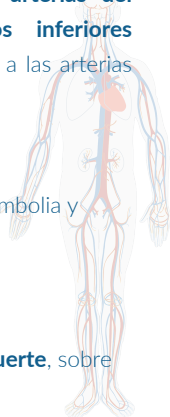
¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Son **enfermedades que afectan a las arterias del corazón, cerebro, riñón y miembros inferiores** fundamentalmente, pero también afectan a las arterias del resto del organismo.

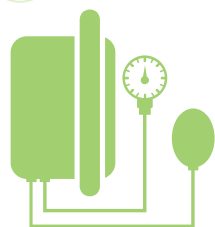
Las más importantes son:

- **Infarto de miocardio.**
- **Accidente cerebrovascular** (trombosis, embolia y hemorragia cerebral).
- **Insuficiencia renal.**
- **Isquemia de extremidades inferiores.**

Son **muy graves** y la **principal causa de muerte**, sobre todo, en países desarrollados.



¿Qué es el riesgo cardiovascular?



Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo. Esto va a depender de que se tengan uno o más factores que predisponen a padecer estas enfermedades.

¿De qué depende el riesgo cardiovascular?

Algunos de los factores de riesgo que predisponen a padecer una enfermedad cardiovascular no se pueden modificar: la edad, el sexo, la raza y los antecedentes familiares. Sin embargo, existen otros factores que sí podemos modificar:



No tenemos que olvidar que el consumo de tabaco, la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia son los tres factores modificables más importantes para reducir el riesgo cardiovascular.



¿Qué pasa si tienes varios factores de riesgo cardiovascular?

Cuando se tiene varios factores de riesgo cardiovascular a la vez, aunque cada uno solo esté ligeramente alterado y no les demos importancia (exceso moderado de peso, poca actividad física, la tensión arterial un poco alta, el colesterol algo aumentado y además se fuma), el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular es igual e incluso mayor que si existe un solo factor de riesgo muy alterado. La existencia de varios factores de riesgo multiplica el riesgo de manera exponencial.



¿Cómo se puede prevenir el riesgo cardiovascular?

Es fundamental conseguir un control adecuado de las cifras de presión arterial, de colesterol y de glucosa en sangre. Además, debe mantener el peso adecuado, realizar actividad física de manera regular (caminar a paso ligero 30 minutos diarios al menos cuatro o cinco veces a la semana) y si fuma, es imprescindible abandonar el hábito.








¿Qué síntomas produce la hipertensión?

La hipertensión, salvo que sea severa, no suele producir síntomas. En la mayoría de los casos su descubrimiento es casual. A veces, puede asociarse a dolor de cabeza, inquietud, nerviosismo o hemorragia nasal espontánea, entre otros.

¿Qué consecuencias tiene la hipertensión si no se controla?

El exceso de la presión de la sangre daña el sistema vascular, por lo que cualquier órgano puede resultar afectado debido, principalmente, al desarrollo de arteroesclerosis.

En el hipertenso el corazón debe realizar un mayor trabajo provocando que las paredes del mismo aumenten de tamaño, por lo que necesitan más sangre para alimentarse. Cuando las arterias no son capaces de aportársela por la arteriosclerosis, se produce angina o infarto de miocardio.

- El exceso de trabajo del corazón termina por agotarlo, ocasionando insuficiencia cardíaca. 
- El riñón puede acabar desarrollando una insuficiencia renal. 
- La afectación de las arterias del cerebro produce infartos cerebrales o hemorragias. 
- La vista resulta dañada por la afectación de los pequeños vasos de la retina. 
- Por el mismo motivo, la alteración de la circulación arterial a nivel de los miembros inferiores puede producir claudicación. 

¿Qué puedo hacer para controlar la hipertensión?

- Siga los consejos de su médico.
- Tendrá que tomar la medicación de por vida. Si con la medicación tiene la tensión en menos de 140/90 mmHg, enhorabuena, las pastillas se la están controlando muy bien. Si las deja volverá a subir y volverá usted a estar en el mismo punto en el que empezó o más alto.