

Recomendaciones para pacientes con hipertensión arterial durante la epidemia de COVID 19

Recomendaciones respecto al tratamiento farmacológico



NO ABANDONE SU MEDICACIÓN

Debe continuar el tratamiento con su medicación antihipertensiva habitual ya que no hay evidencia que sugiera que los fármacos de la familia de los IECA o ARA deban ser dejados de tomar en pacientes estables.



Cualquier cambio en la medicación debe ser prescrito por su médico/a.

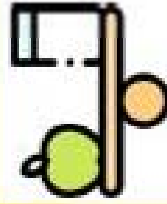


Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.

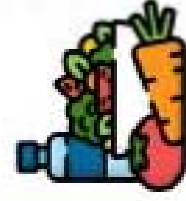


No tome medicamentos sin antes consultar con sus profesionales sanitarios de referencia . Algunos de ellos pueden alterar la presión arterial.

Recomendaciones higiénico-dietéticas



Es necesario mantener un estilo de vida saludable



Continúe realizando el régimen dietético recomendado por sus profesionales sanitarios. Limite los alimentos con alto contenido en sal, como los embutidos o alimentos enlatados o precocinados. Cocine sin sal.



Evite el consumo de alcohol y tabaco.



Manténgase activo y evite el sedentarismo. Realice la actividad física sugerida en las pautas generales, con la frecuencia adecuada y según sus condiciones individuales.



También es importante que continúe midiéndose la presión arterial tal y como venía haciendo hasta ahora.

Si se ha tomado la presión arterial y está elevada, intente relajarse y volver a medirla en unos 10 o 30 minutos. Si después de varias tomas no se ha normalizado, contacte telefónicamente con sus profesionales sanitarios de referencia. Ellos le aconsejarán.



Si presenta síntomas como dolor de cabeza muy intenso y repentino, vértigos, visión borrosa, dolor en el pecho o sensación de falta de aire, contacte con los servicios de urgencia.

