

20  
09

año separ

paciente  
respiratorio  
crónico



SEPARPacientes

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: [www.separ.es](http://www.separ.es), información y materiales especialmente diseñados para pacientes que te permiten conocer mejor la Hipertensión Pulmonar y cómo convivir con ella.

con la colaboración



**SEPAR** Sociedad Española de **Neumología** y **Cirugía Torácica**  
SEPAR

# Hipertensión PULMONAR

Guía del paciente

# Sabías que...

- La Hipertensión Pulmonar está considerada una enfermedad rara o minoritaria. Afecta especialmente a personas jóvenes entre 30 y 45 años. Sus consecuencias alteran y limitan su ritmo de vida habitual y su calidad de vida.
- Los síntomas más visibles de la Hipertensión Arterial Pulmonar son la fatiga y la sensación de mareo y ahogo al realizar un esfuerzo por pequeño que sea.
- Además de la medicación prescrita por el médico, como paciente puedes adoptar medidas o hábitos que te ayuden a vivir mejor.
- La enfermedad limita la capacidad de esfuerzo. Sin embargo, el entrenamiento y el ejercicio físico bajo supervisión del médico o fisioterapeuta mejora poco a poco la tolerancia al esfuerzo.
- Debes adoptar una dieta sin sal para evitar la retención de líquidos, que aumenta la presión arterial.
- Las mujeres con Hipertensión Pulmonar no deben quedarse embarazadas porque el riesgo de mortalidad es muy alto.

## Practica

- 1. Ejercicio suave, moderado y progresivo. Las actividades más recomendadas son andar, ir en bicicleta y la natación.**
- 2. También puedes hacer un entrenamiento suave con pesas para reforzar la musculatura.**
- 3. El entrenamiento bajo supervisión médica ayuda a tolerar mejor el esfuerzo físico.**

# Te proponemos...

- Si echas de menos la sal, utiliza hierbas aromáticas y especias para dar más sabor a tus platos.
- Si vas a pasar el día fuera de casa de excursión, acuérdate de llevarte una fiambra con tu comida sin sal.
- Evita los embutidos.
- Acostúmbrate a leer las etiquetas de los alimentos para conocer su contenido en sal.
- Olvídate de los productos en lata o precocinados porque normalmente llevan un plus de sal para favorecer la conservación.

# Y recuerda...

- Cuando hagas ejercicio, sigue tu ritmo.
- Nunca realices esfuerzos muy intensos o bruscos.
- Limita el esfuerzo si antes has perdido el conocimiento o tenido sensación de mareo al realizarlo.
- Evita el ejercicio en el exterior en épocas de mucho frío o calor.
- No llegues nunca al punto de tener dolor de cabeza, en el pecho, mareo o gran fatiga.
- Consulta siempre a tu equipo médico.