

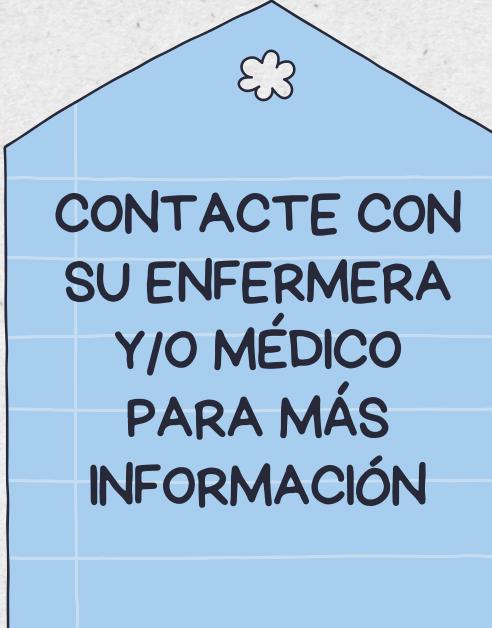


¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La hipertensión arterial es una condición médica crónica en la que la presión de la sangre en las arterias se eleva.

Esto hace que el corazón tenga que trabajar más para bombear la sangre.

Si no se trata, puede llevar a problemas graves de salud, como enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

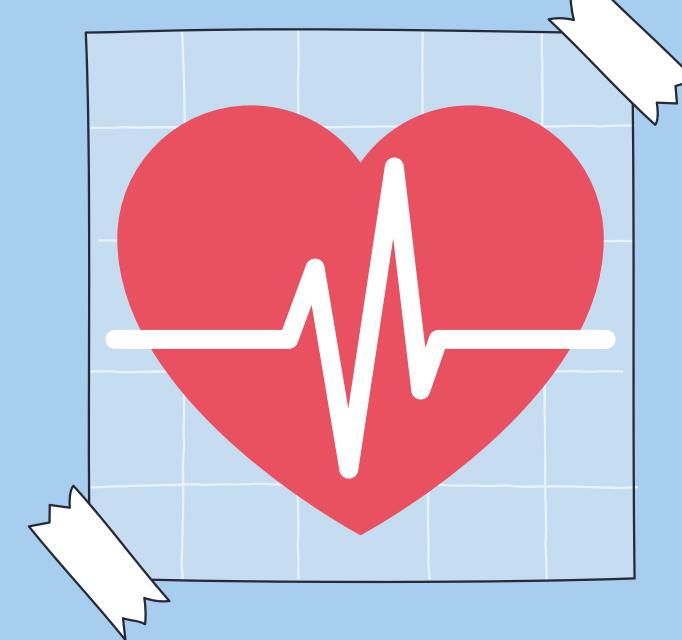
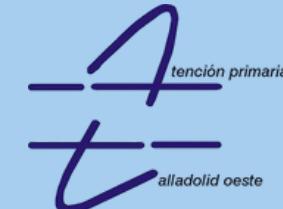


Enlaces de interés:

[https://www.saludcastillayleon.es/
AulaPacientes/es/cuida-salud/actividad-fisica](https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuida-salud/actividad-fisica)

Anotaciones adicionales

Elaborado por grupo de trabajo "Paciente crónico" GAPVAO



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Información y seguimiento

CUIDADOS

Realice una dieta mediterránea



Priorice verduras y frutas.
Evite ultra procesados y grasas saturadas

Mantenga un peso adecuado



Reduzca o evite el consumo de sal



Realice ejercicio físico a diario



Evite el tabaco, el alcohol y otras drogas



Siga el tratamiento. No lo modifique sin consultar



SEGUIMIENTO

CADA 6 MESES

- Medición de la presión arterial
- Revisión cumplimiento terapéutico

CADA 2 AÑOS

- Analítica de sangre y de orina
- Electrocardiograma

ANUALMENTE

- Peso y talla
- Perímetro de cintura
- Frecuencia Cardiaca
- Auscultación cardiopulmonar
- Pulso periféricos
- Presencia de edemas en miembros inferiores.

OBJETIVO

En general, los valores de la tensión arterial medida en condiciones de reposo debería ser menor de 140 / 90 mmhg

Estos controles y objetivos pueden ser diferentes en función de las circunstancias de cada paciente.

Su equipo sanitario le orientará.

