Hipertensión Arterial para Pacientes

Una propuesta

Dres. Laura Brandani y Martín Koretzky

Hipertensión Arterial

¿Cómo se define?

Es el aumento de la PA ≥ 140/90 en el consultorio

Hipertensión Arterial

¿Se puede medir en otro lugar?

Si, pero los valores cambian

Monitoreo domiciliario 3-7 días
< 135/85

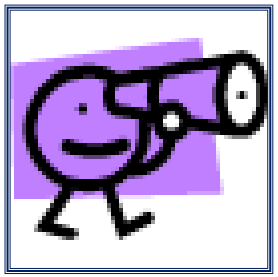
Presurometría 24 hs
< 130/80

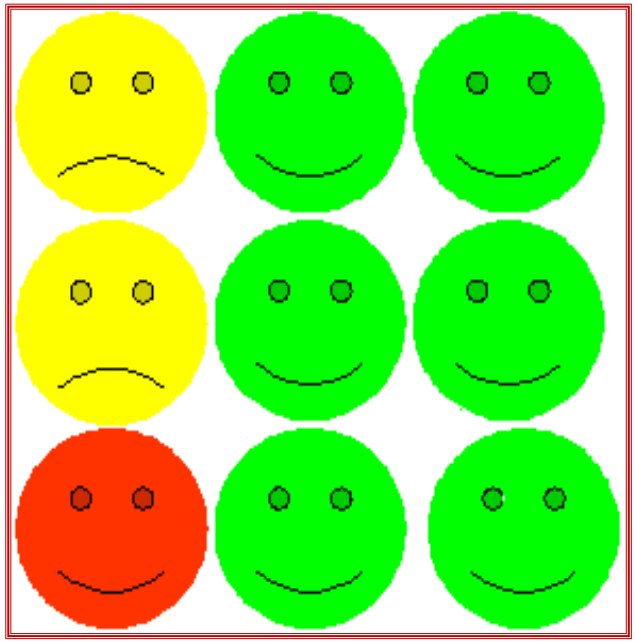
Hipertensión Arterial

¿Cuántos están en riesgo de tener Hipertensión?

1 de cada 3 personas adultas tiene Hipertensión

De ellas, 1/3 no sabe que la tiene





Hipertensión Arterial

1er Desafío

Diagnóstico correcto

Equipos validados

Equipos automáticos validados de brazo (pregúntele a su médico)

Equipos validados para control en domicilio:

- ✓ por 24hs MAPA
- ✓ por 3-7 días MDPA o automonitoreo

Cómo controlarse la Presión

Hipertensión Arterial

2do Desafío

Control

Hipertensión Arterial
Desafío 1 No farmacológico

Mantener peso adecuado

Ejercicio regular aeróbico

Nunca fumar

No más de 5 gramos de sal

No más de 2 copas

Hipertensión Arterial
Desafío 1 No farmacológico

MODIFICACIONES EN EL ESTILO DE VIDA	
Modificación	**Reducción (mmHg)**
Reducción de peso	5-20 c/10Kg de peso perdido
Dieta DASH	8-14
Reducción de sodio	2-8
Actividad física	4-9
Moderación en el consumo de alcohol	2-4

Hipertensión Arterial
Desafío 2 Tratamiento farmacológico

- ❑ Tomar los remedios como le dice su médico
- ❑ Ante un efecto adverso, siempre consultar
- ❑ No tomar decisiones propias, siempre consultar
- ❑ Saber todos los remedios que toma y decírselo a médico, aunque no se los haya recetado
- ❑ Hay remedios que pueden subir la presión
- ❑ El tratamiento es durante ***TODA LA VIDA***

No tome decisiones sin antes CONSULTAR