

RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CON HIPERTENSION ARTERIAL (HTA)

¿QUÉ ES? La **tensión arterial** es la fuerza con que la sangre circula por el interior de las arterias del cuerpo.

La hipertensión arterial es la elevación persistente de la tensión arterial por encima de los límites recomendados.

OBJETIVO: Estas recomendaciones le ayudarán en el control de su hipertensión para evitar complicaciones.



CUIDADOS GENERALES

- Debe controlar su tensión arterial periódicamente.
- Controle su peso.
- Debe tomar una dieta pobre en sal y baja en calorías.
- Debe realizar ejercicio moderado regularmente (caminar).
- Debe evitar situaciones de estrés.
- Limite la ingesta de alcohol.
- Deje de fumar.
- Debe tomar siempre la medicación que tiene pautada por su médico. Su hipertensión no controlada puede crear problemas cardiacos, cerebrales o renales.
- Siempre que acuda a la consulta o cualquier servicio hospitalario debe llevar su medicación. Si toma otro tratamiento para otra enfermedad debe llevar apuntado el nombre del medicamento.

OBSERVE

- Si hay variación en las cifras de tensión arterial recomendadas por su médico/enfermera.
- Si tiene mareos, dolor de cabeza que no cede con analgesia.

PÓNGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA / MÉDICO DE REFERENCIA O ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS