

DIAGNOSTICO.

Para medir tu presión arterial, el médico o un especialista generalmente colocará el brazalete inflable del Baumanometro alrededor del brazo y medirá tu presión arterial mediante un medidor de presión. Por lo general, la presión arterial debe medirse en ambos brazos para determinar si hay alguna diferencia. El médico puede recomendar una prueba de vigilancia de la presión arterial de 24 horas, llamada monitoreo ambulatorio de la presión arterial, para confirmar que tienes presión arterial alta, durante 7 días, por la mañana y en la noche, sin haber consumido sustancias estimulantes y después de reposo por 10 minutos mínimo. Para poder establecer el diagnóstico, las cifras de presión durante el monitoreo deberán ser mayores o igual a 140/90 mmHg y se iniciará un tratamiento farmacológico así como dieta y ejercicio.

Es posible que el médico también recomiende exámenes de rutina, como un análisis de orina (urinálisis), análisis de sangre, un análisis de colesterol y un electrocardiograma, que es un examen que mide la actividad eléctrica del corazón.



TRATAMIENTO.

Después de ser diagnosticado con hipertensión arterial, se recomienda:

- * Tomarse la presión diariamente y apuntarla para llevar un control y mostrárselo al medico.
- * Ir a consulta de manera periódica, para que te tomen la presión y den medicamento.
- * Llevar una alimentación baja en grasas y sal.
- * Bajar de peso (si padeces obesidad o sobrepeso)
- * Realizar actividad física como pasear, correr moderadamente, nadar o andar en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.
- * Reducir el consumo de café.
- * Consumir alimentos ricos en potasio como legumbres, frutas y verduras.
- * Aprender a controlar el estrés.
- * Dejar de fumar.
- * Evitar tomar alcohol.



TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS.

Hoy en día existen tratamientos farmacológicos que son muy útiles para controlar la presión arterial. Inicialmente estos tratamientos comienzan con un solo fármaco. No obstante, en algunos casos esta medida no es suficiente y necesitan combinar con dos o tres medicamentos para controlar la presión arterial.

Los fármacos para la hipertensión se dividen en los siguientes grupos:

- * Diuréticos (tiazidas, clortalidona e indapamida).
- * Betabloqueantes.
- * Antagonistas del calcio.
- * Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA).
- * Antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARA-II).
- * Los alfabloqueantes

TEN EN CUENTA QUE.....

- * Para controlar la hipertensión arterial es necesario que realices cambios en tu estilo de vida, ya que de eso dependerá que la presión se mantenga estable o controlada y se podrán evitar complicaciones.
- * Llevar el control de tu medicamento puede resultar un poco más fácil con el uso de un pastillero, donde separes tus pastillas por horas y días de la semana.
- * La hipertensión arterial forma parte del Síndrome Metabólico, junto con la diabetes mellitus tipo 2, el colesterol alto, triglicéridos altos, el ácido úrico elevado.



ELABORADO POR: Deyanira Santiago Pacheco.

Fundamentos de enfermería III.

Lic. en enfermería.

PRESIÓN ARTERIAL.

La presión arterial (PA) o tensión arterial (TA) es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión es imprescindible para que circule la sangre por todos los vasos sanguíneos y el aporte de oxígeno y los nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que pueda funcionar.



TIPOS DE PRESIÓN.

Presión sistólica: presión máxima ejercida por la sangre contra las paredes arteriales cuando se contrae el corazón e impulsa la sangre hacia la aorta. Su valor normal es de 120 mm Hg.

Presión diastólica: corresponde a la presión mínima, cuando el corazón se encuentra en la fase de reposo, inmediatamente antes de la contracción del ventrículo izquierdo. Su valor normal es de 80 mm Hg.

ALTERACIONES DE LA PA.

Presión arterial normal: es cuando la presión se encuentra en un valor de 120/80 mm Hg.

Hipertensión arterial: aumento de la TA por arriba de lo considerado normal para el paciente (140/90 mm Hg).

Hipotensión arterial: disminución de la TA por debajo de lo considerado como normal para el paciente (90/60 mm Hg).



HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA).

Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.

Aunque no hay un origen estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo con consensos internacionales, una presión sistólica sostenida por encima de 139 mm Hg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mm Hg, están asociadas con un aumento medible del riesgo cardiovascular y por lo tanto, se considera como una hipertensión clínicamente significativa.



SÍNTOMAS.

La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, por que no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:

- * Dolor de cabeza intenso.
- * Mareo.
- * Dificultad para respirar.
- * Zumbido de oídos.
- * Sensación de ver lucecitas.
- * Visión borrosa.
- * Dolor de pecho y/o lumbar.
- * Tobillos hinchados.



CAUSAS.

- * Herencia (padres o hermanos hipertensos).
- * El sexo masculino.
- * La edad.
- * La obesidad.
- * La ingesta de sal.
- * El consumo excesivo de alcohol.
- * El uso de algunos fármacos (incluso los de venta libre).
- * La poca actividad física o sedentarismo.
- * Uso de anticonceptivos orales.
- * Personas que sufren con frecuencia estrés ansiedad.
- * Tener una alimentación alta en grasas saturadas.
- * Personas diabéticas.

CONSECUENCIAS.

La hipertensión es una patología tratable, pero su falta de control puede desencadenar complicaciones graves, como:

- * Infarto de miocardio
- * Insuficiencia cardíaca
- * Derrame cerebral.
- * Insuficiencia renal.
- * Ceguera.
- * Pérdida de memoria, cambios de personalidad, problemas de concentración, irritabilidad o pérdida progresiva del conocimiento.
- * Complicaciones en el embarazo (preeclampsia o eclampsia)