

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



**Renal
Care
Services**

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?



Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un incremento continuo o sostenido de la presión arterial.

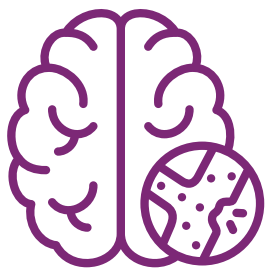
La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada por el corazón.

Cuanto más alta es la presión,
mayor es el daño que se genera al riñón.

Renal Care Services

¿QUÉ RIESGOS TRAE?

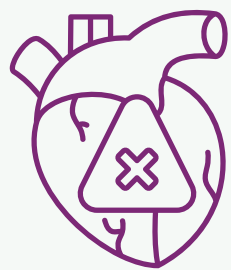
Cuando no se logra
un buen control,
se aumenta el riesgo de:



DERRAME CEREBRAL



DAÑO OCULAR



INFARTO AL
MICROCARDIO



INSUFICIENCIA RENAL

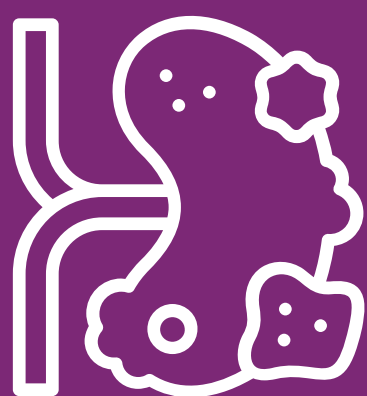


¿PUEDE ACELERAR LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

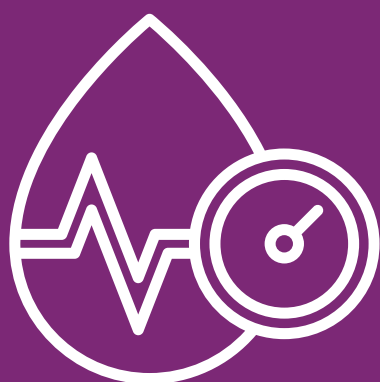
ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



Puede llegar a dañar los vasos sanguíneos del cuerpo, reduciendo el suministro de sangre a órganos como los riñones.



La hipertensión afecta las diminutas unidades filtrantes de los riñones, causando que estos dejen de eliminar los desechos y líquidos extra de la sangre.



El líquido extra puede aumentar la presión arterial aún más.

SE RECOMIENDA
LO SIGUIENTE PARA
UN ÓPTIMO CONTROL:

2 TOMAS CONSECUTIVAS CON UN MINUTO DE DIFERENCIA:



Tome la presión arterial
en la **mañana y la noche**.



Tómela al menos **4 días a la semana (Idealmente 7 días)**.

DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL (SODIO)



A una cantidad entre:

1.200 – 1.400 mg/día
equivalente a
1,2 - 1,4 gramos al día.

TENER UN PESO SALUDABLE



Consuma una dieta saludable
e incluya rutinas de ejercicio
como una **caminata vigorosa**
3-5 días por semana en
sesiones de 20-30 minutos.

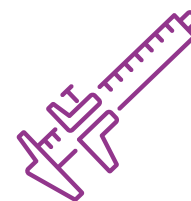
TOME SUS MEDICAMENTOS



Informe a su médico
sobre cualquier efecto
colateral y tómelos como
se los prescribió.

¿CÓMO VIGILO MI PRESIÓN ARTERIAL?

Renal Care Services



PRESIÓN SISTÓLICA

NÚMERO MAYOR

PRESIÓN DIASTÓLICA

NÚMERO MENOR

UNIDAD DE MEDIDA

MILÍMETROS DE MERCURIO

130/80mmHg

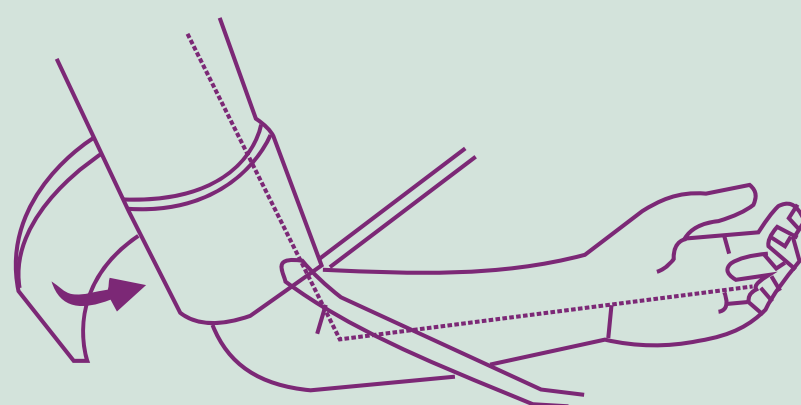
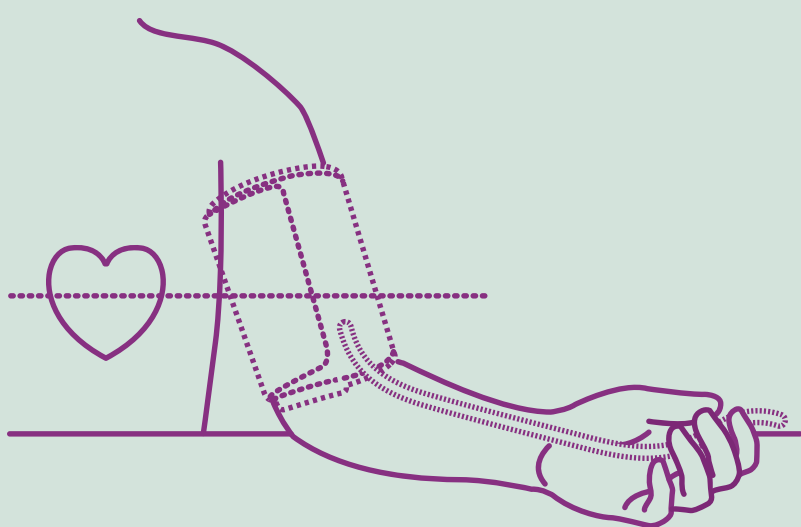


EQUIPO DE MEDICIÓN

TENSIÓMETRO

¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA

PARA UNA CORRECTA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL?



- **Retire toda la ropa** que pueda cubrir el área donde se colocará el manguito.
- Debe estar **confortablemente sentado**, piernas descruzadas y espalda apoyada.
- **El brazo debe estar apoyado** sobre una superficie.
- Tenga en cuenta que existen **diferentes tamaños de brazaletes**, según el grosor del brazo.
- Reposo (mínimo 5 minutos antes de la medición), **no cafeína, no nicotina (incluye tabaco)** al menos 30 minutos antes de la medición y tener la vejiga vacía.
- **Manténgase en silencio** mientras realiza la toma de la tensión arterial.
- Registre el dato de forma consecutiva y **no olvide colocar la fecha y la hora** en la que realiza la toma de la tensión arterial.
- **Recuerde llevar estos registros** cuando asista a la consulta con el médico y enseñárselos.

¿POR QUÉ
MI META

DE PRESIÓN ARTERIAL ES DIFERENTE A LA DE MI VECINO?

Recordemos que
los tratamientos **son**
individualizados:



- Sus enfermedades.



- Su edad.



- Su historia clínica.



- El estadio en el que se encuentra hacen que su médico y el equipo de salud le indiquen una meta de acuerdo a sus necesidades.

En general, se considera que la presión arterial está controlada, cuando:

**Se encuentra por debajo de 130/80
y por encima de 90/60**

En pacientes de edades avanzadas,
el médico indicará la meta de presión arterial
que considera es la recomendada en su caso.

Renal Care Services

¿QUÉ HACER SI ESTÁ
MUY ALTA O BAJA?

Renal Care Services

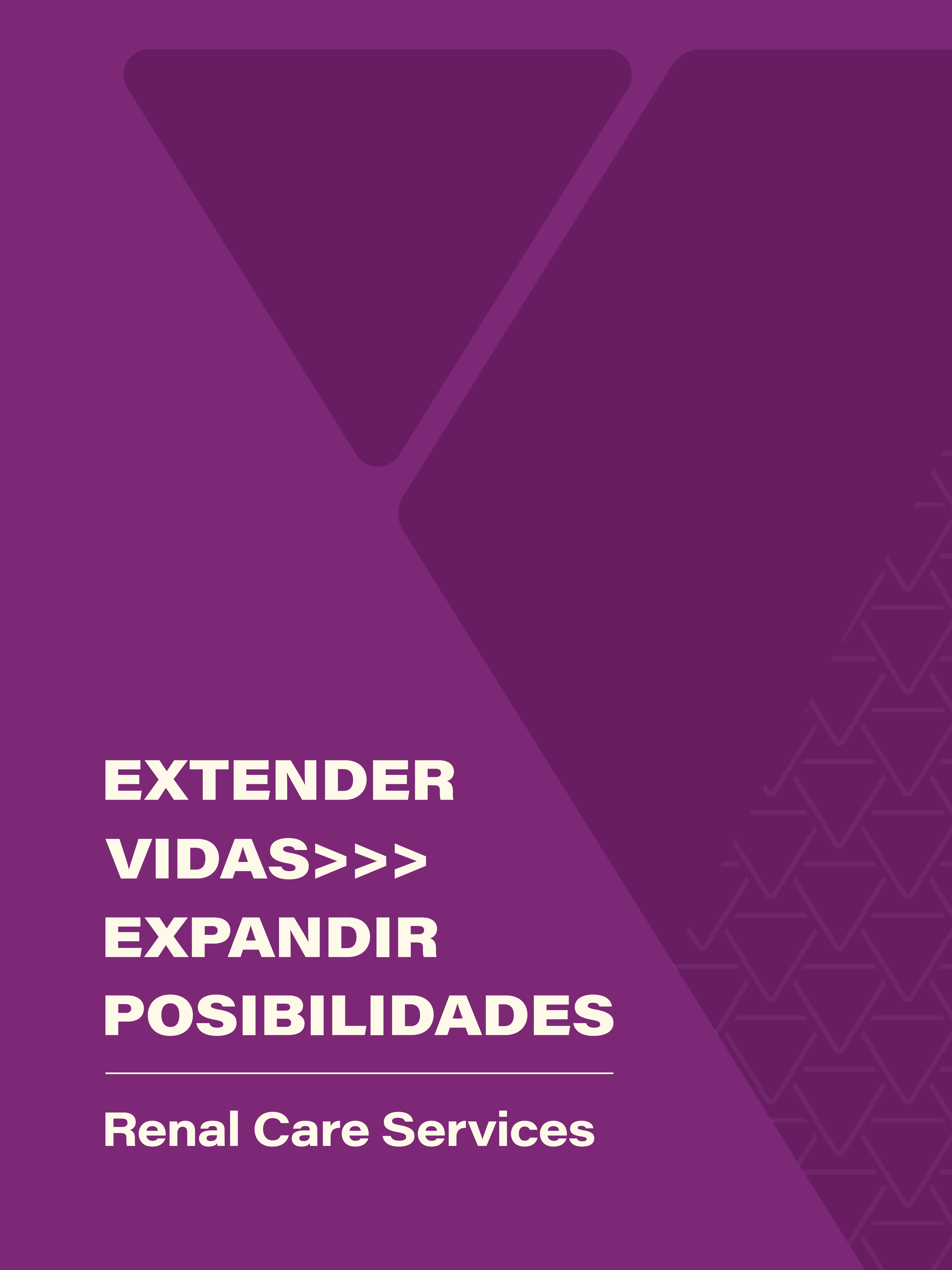


VERIFIQUE SU PRESIÓN ARTERIAL

- Después de 20 minutos de reposo.
- Confirme si tomó los medicamentos recetados.

RESULTADOS

- **ALTA:** Consulte a su médico.
- **BAJA:** Repose 20 minutos y médala nuevamente.
Si sigue baja, consulte a su médico.



**EXTENDER
VIDAS>>>
EXPANDIR
POSIBILIDADES**

Renal Care Services