

# Hipertensión arterial (HTA)

La **Hipertensión Arterial** es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida y continúa siendo la principal causa prevenible de enfermedad cardiovascular (ECV) y de muerte por todas las causas en los países desarrollados. La **presión arterial normal está entre 120-129/80-84 mmHg**; cifras entre 130-139/80-89 mmHg se consideran como presión arterial alta y **por encima de 140/90 mm Hg se considera hipertensión**. Es recomendable mantener cifras inferiores a 130/80 mmHg, en especial en diabéticos o en enfermos cardiovasculares.

## FACTORES DE RIESGO



## RIESGOS

- ➔ Accidente cerebro vascular (hemorrágico e isquémico).
- ➔ Infarto agudo de miocardio
- ➔ Muerte súbita.
- ➔ Insuficiencia cardíaca
- ➔ Enfermedad arterial periférica
- ➔ Enfermedad renal crónica.



## ¿Cómo se mide?

- **Siempre a la misma hora. Tomarla tras cinco minutos de reposo por lo menos.**
- Relajado (no comer, beber, fumar ni hacer ejercicio físico media hora antes).
- Sentado, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, sin cruzar las piernas y la mano relajada, sin apretar y en posición de descanso. No hablar
- Si el tensiómetro es de brazo, colocar el manguito dos o tres centímetros por encima del codo, con la palma de la mano boca arriba y el codo ligeramente flexionado a la altura del corazón (manguito adaptado al diámetro del brazo (pequeño, normal, grande); si es de muñeca, colocar la muñequera a la altura del corazón.
- Realizar dos mediciones separadas al menos dos minutos y anotar la media de ambas.

## RECOMENDACIONES

<p>•Restricción de la sal y dieta mediterránea: aceite de oliva nueces, frutas, verduras, legumbres, productos integrales, carnes blancas y pescado.</p>	<p>150 min. semanales de actividad física moderada de entrenamiento aeróbico o combinado con ejercicios de fuerza</p>	<p>Índice de masa corporal &lt; 25 kg/m<sup>2</sup></p> <p>Circunferencia cintura &lt; 94cm (hombres)/ &lt;80cm (mujeres)</p>	<p>Abstinencia completa del uso de tabaco en cualquier forma de administración.</p>	<p><u>Alcohol</u>: Debe limitarse a 20 gramos/día en varones y 10 gramos/día en mujeres</p>
--	---	---	---	---

**Cambios en el estilo de vida pueden prevenir o retrasar el inicio de la hipertensión y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular**