

Información para el Paciente

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUÉ ES?

La **Hipertensión arterial** es una enfermedad que necesita tratamiento farmacológico acompañado de unas recomendaciones dietéticas y un estilo de vida saludable. Para su diagnóstico es necesario realizar revisiones periódicas de la tensión, exploración física y pruebas complementarias y tener en cuenta los antecedentes personales y familiares. Una tensión arterial no controlada puede provocar complicaciones a nivel cardiovascular, renal o visual.

RECOMENDACIONES:

- 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 y deje de fumar.
- Debe tomar siempre su medicación pautada por su médico.
- Siempre que acude a la consulta o cualquier servicio hospitalario debe saber o llevar su medicación (y cualquier otro medicamento que tome para otra enfermedad).
- Su HTA no controlada durante años puede crear problemas cardiacos, cerebrales o renales. (HTA)

TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL:

- Sentarse tranquilamente durante 5 minutos.
- Estar relajado.
- Brazo apoyado sobre una superficie.
- No haber fumado ni tomado café ni estar recién comido.
- Estar con la vejiga urinaria vacía.
- Tener las piernas sin cruzar. La ropa no debe de presionar el brazo.

ANTE CUALQUIER DUDA ACUDA A NUESTRO SERVICIO DE URGENCIAS



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud