

Programa de difusió d'hàbits saludables

La Hipertensión Arterial

Javier Sobrino
Magdalena Cabezas
Unidad de HTA



Biblioteca de Sant Adrià
Sant Adrià del Besos 17 de junio de 2010



La Hipertensión arterial

(presión arterial elevada)

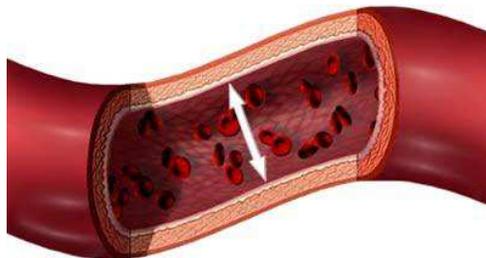
- ¿Qué es la hipertensión y cual es su causa?
- ¿Cuáles son los síntomas y efectos de la hipertensión?
- ¿Cómo prevenirla?
- ¿Cómo se trata?



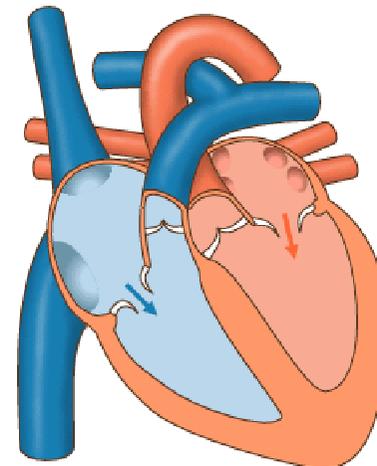
¿Qué es la presión arterial?

El corazón es una bomba que impulsa la sangre hacia los diferentes órganos y tejidos del cuerpo por medio de conductos llamados arterias.

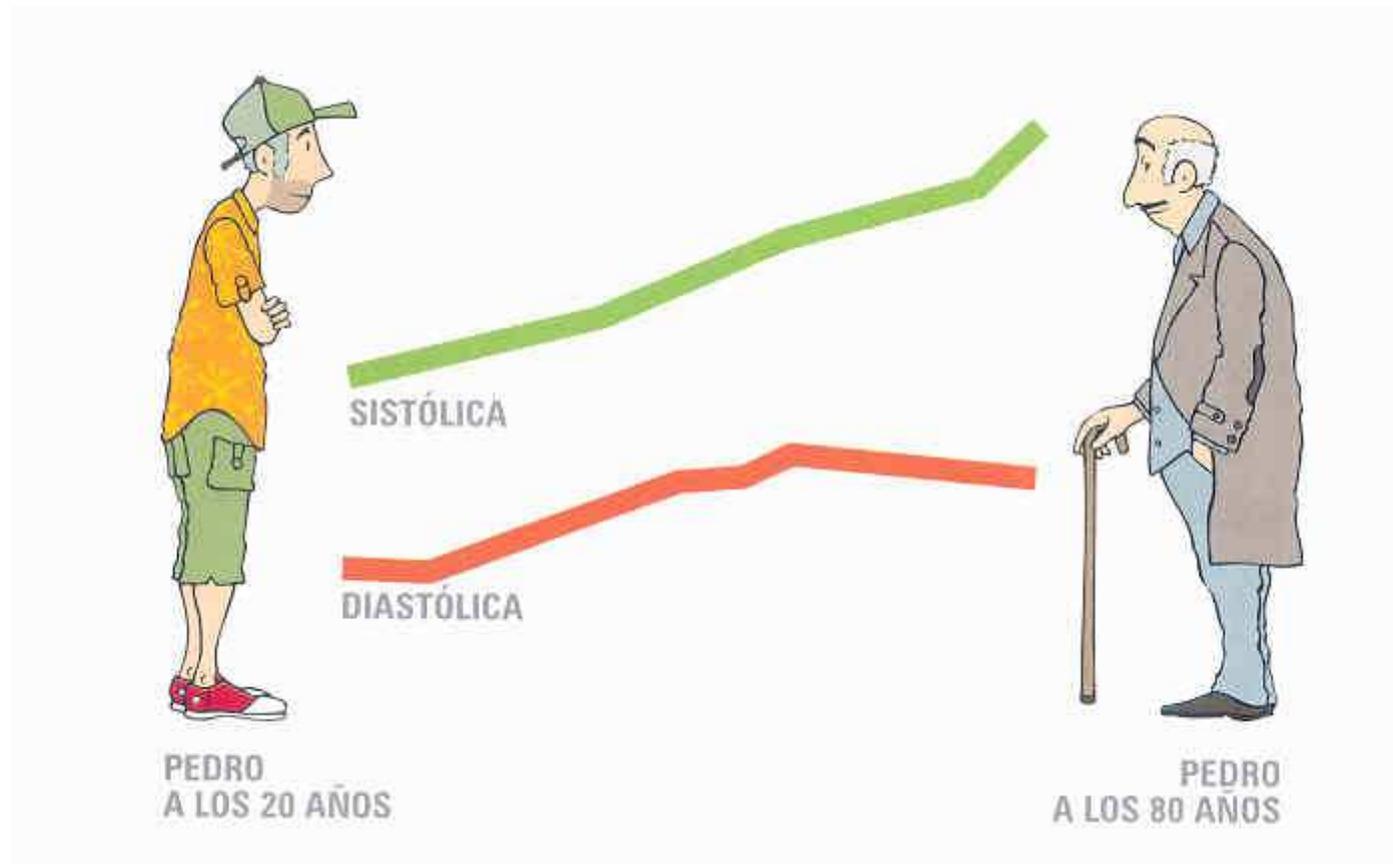
La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias es la presión arterial



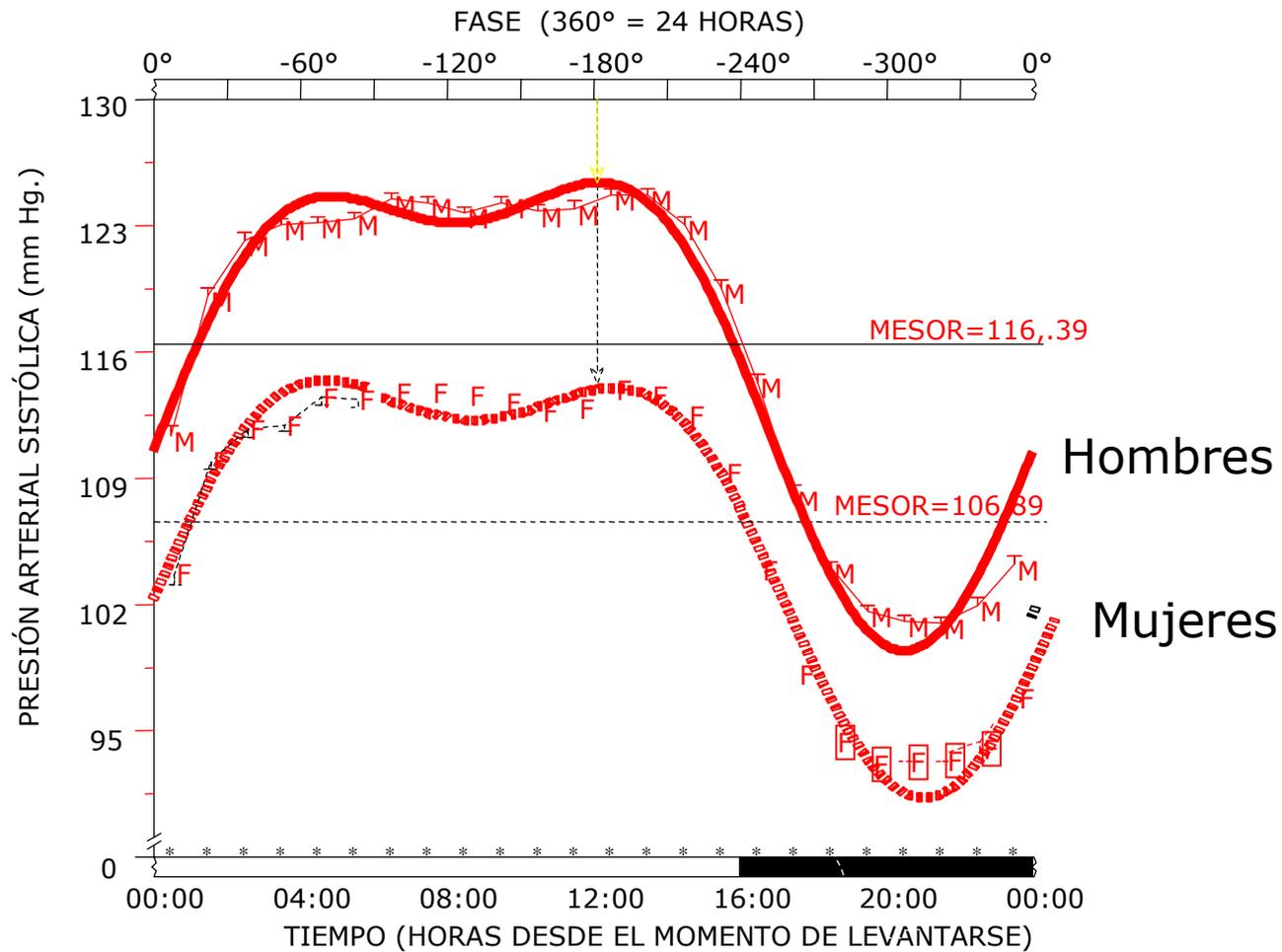
- **Presión arterial sistólica** (*máxima*)
Fuerza ejercida sobre la pared arterial cuando el corazón se contrae.
- **Presión arterial diastólica** (*mínima*)
Fuerza ejercida sobre la pared arterial cuando el corazón se relaja.



¿Siempre tenemos la misma presión?



¿Siempre tenemos la misma presión?



**¿Cuál es la presión arterial óptima
o normal?**

Menos de 120/80 mmHg

¿Qué es la Hipertensión?

- el nivel de presión en las arterias es mayor de lo normal.

$\geq 140/90$ mmHg





¿Cómo se mide?



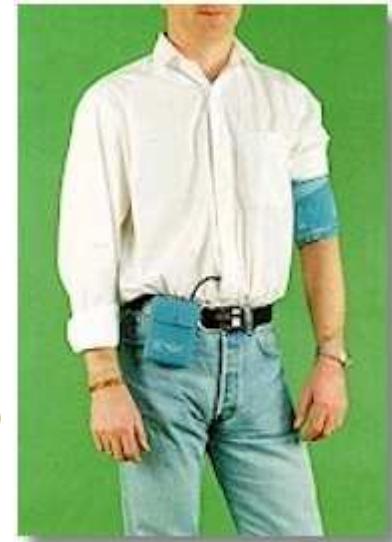
De mercurio



Aneroid



Semiautomático



Automático

Cuales **NO USAR**

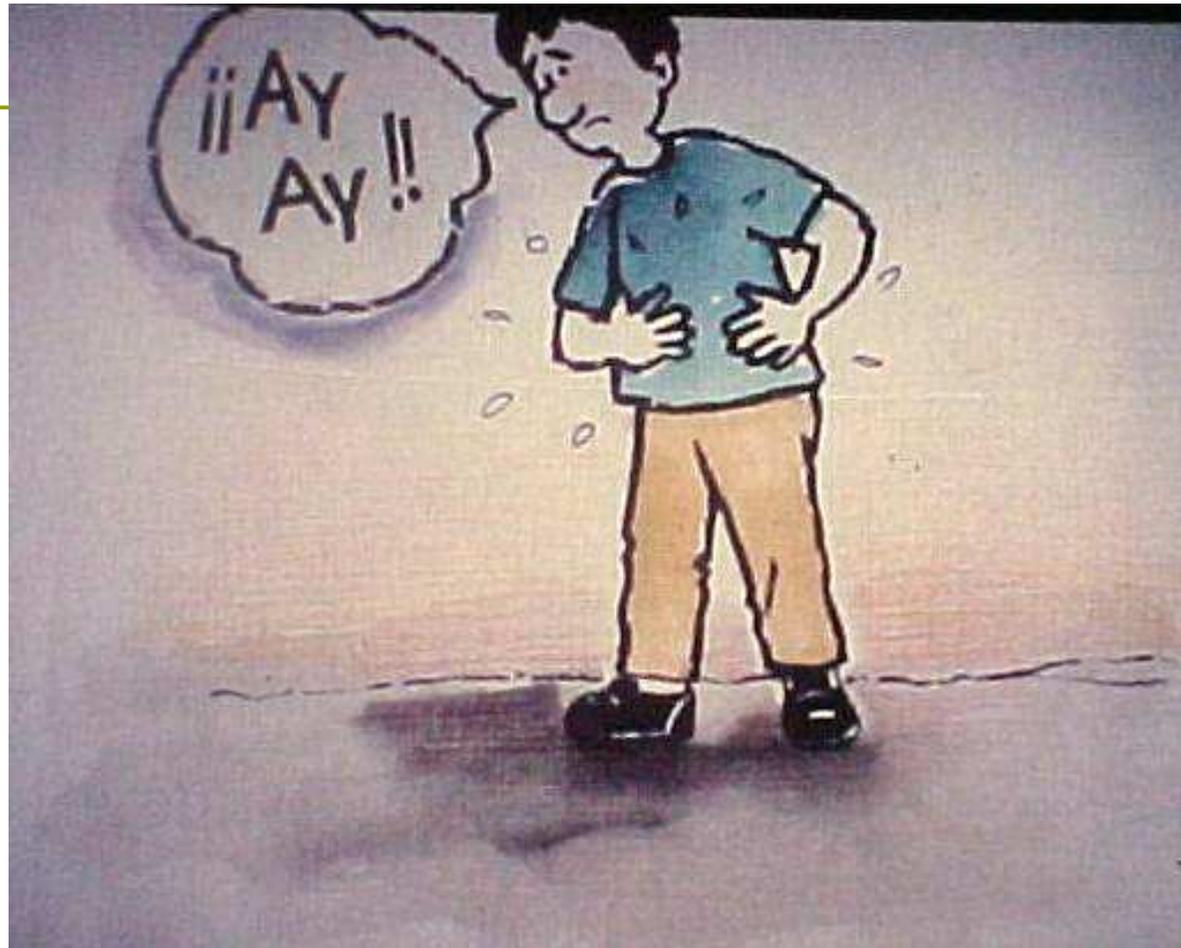




- **Ejercicio intenso**
- **Alcohol**
- **Café**
- **Tabaco**



Factores a evitar antes de medirse la presión arterial



DOLOR



ESTRES



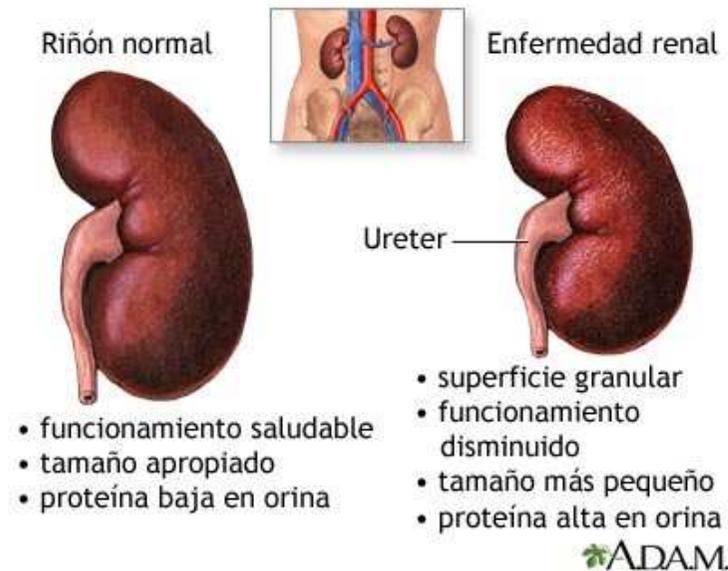
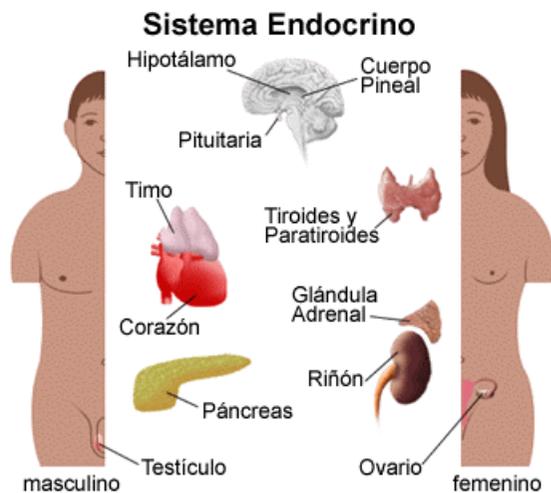
DISTENSION VESICAL

Medicamentos



¿Qué causa la hipertensión?

- En 90–95 por ciento de los casos de presión arterial alta, NO se conoce la causa.
- En el resto es manifestación de otra enfermedad, de los riñones o de hormonas



Otros factores asociados con la hipertensión

▣ La obesidad/sobrepeso



Calcule su índice de masa corporal (IMC)

□ El IMC se calcula dividiendo nuestro peso en kilos, por nuestra altura en metros, elevada al cuadrado:

□ $IMC = \text{peso} / \text{altura} * \text{altura}$

- Normal menor de 25
- Sobrepeso 25-29
- Obesidad mayor de 30

$$26,56 = 68 \text{ Kg.} / 1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}$$



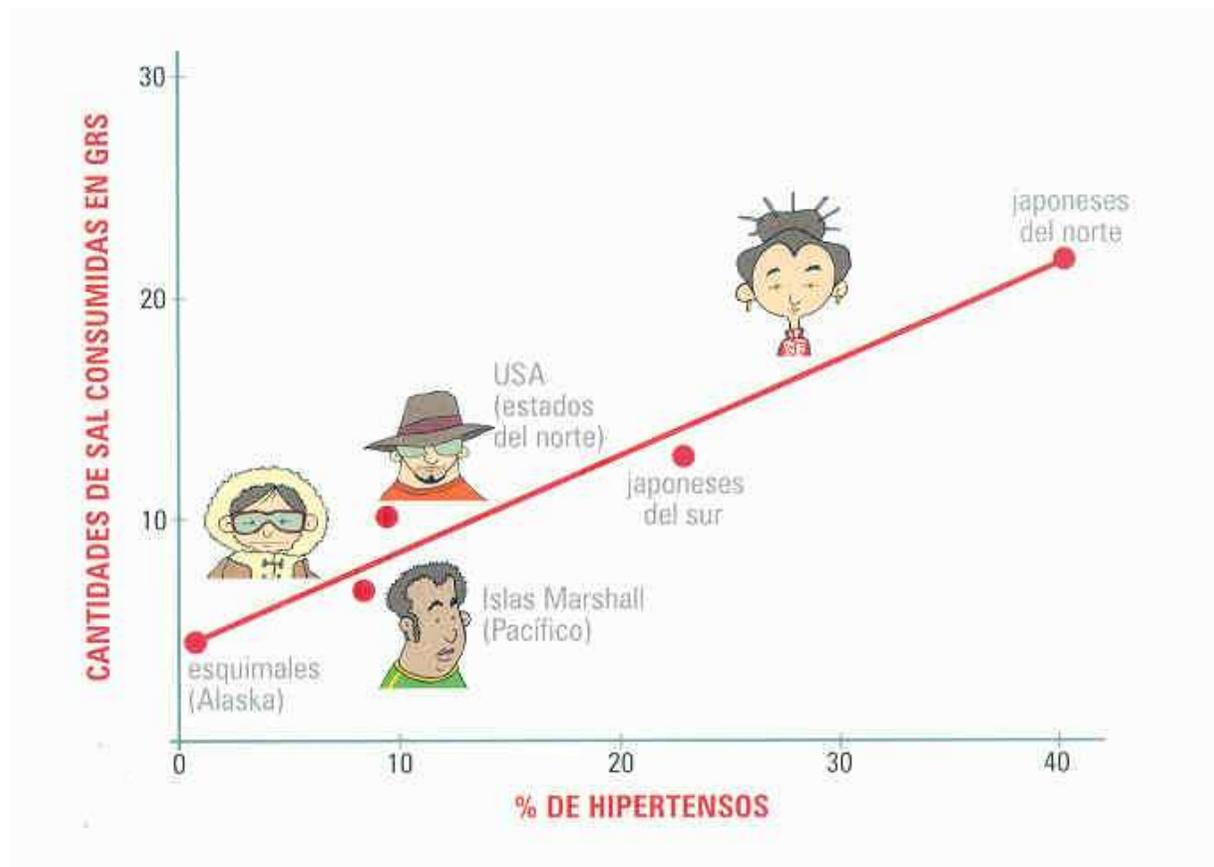
Otros factores asociados con la hipertensión

- El sedentarismo/falta de actividad física



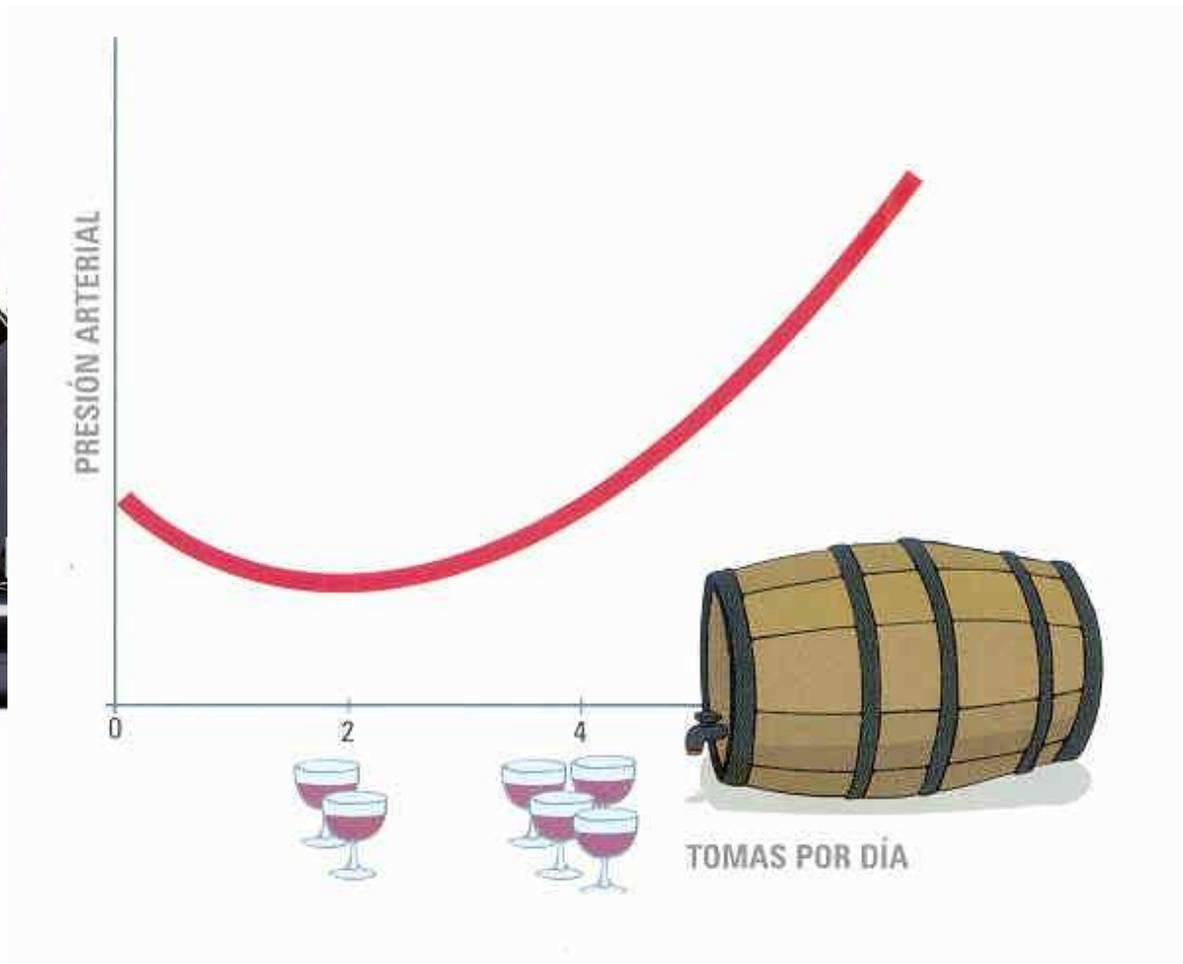
Otros factores asociados con la hipertensión

- Un alto consumo de sodio/sal, o sensibilidad a la sal



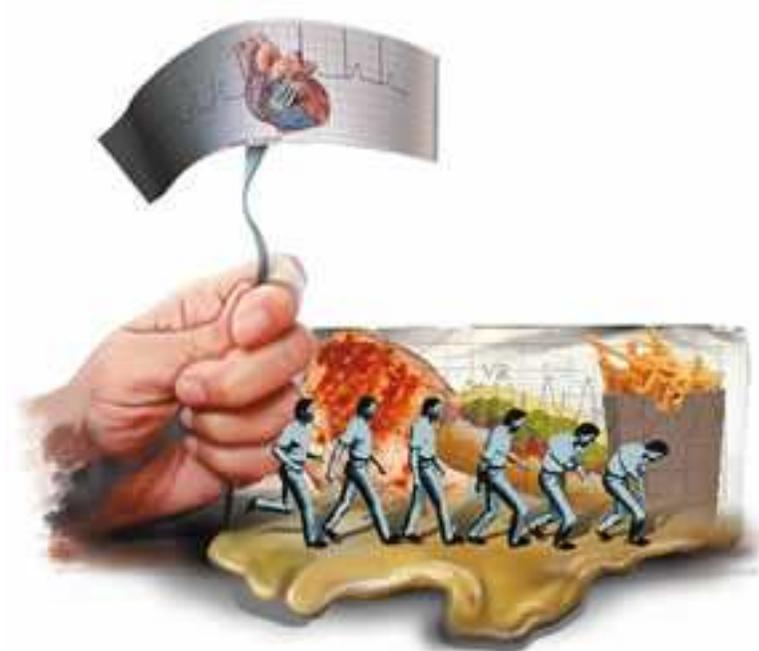
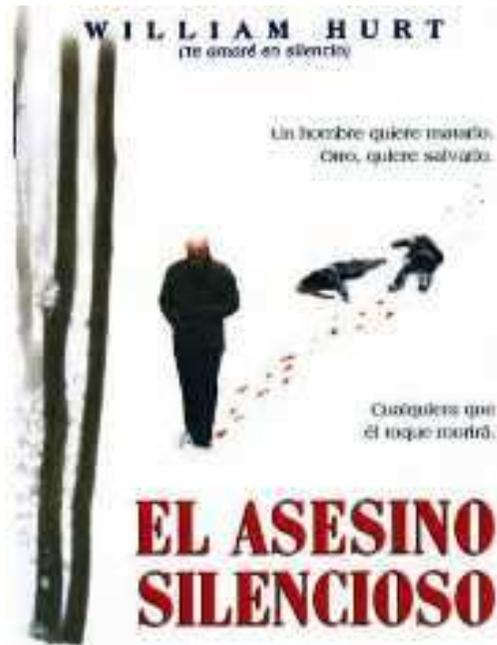
Otros factores asociados con la hipertensión

□ El consumo excesivo de alcohol



¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

- Por lo general, NO HAY síntomas.



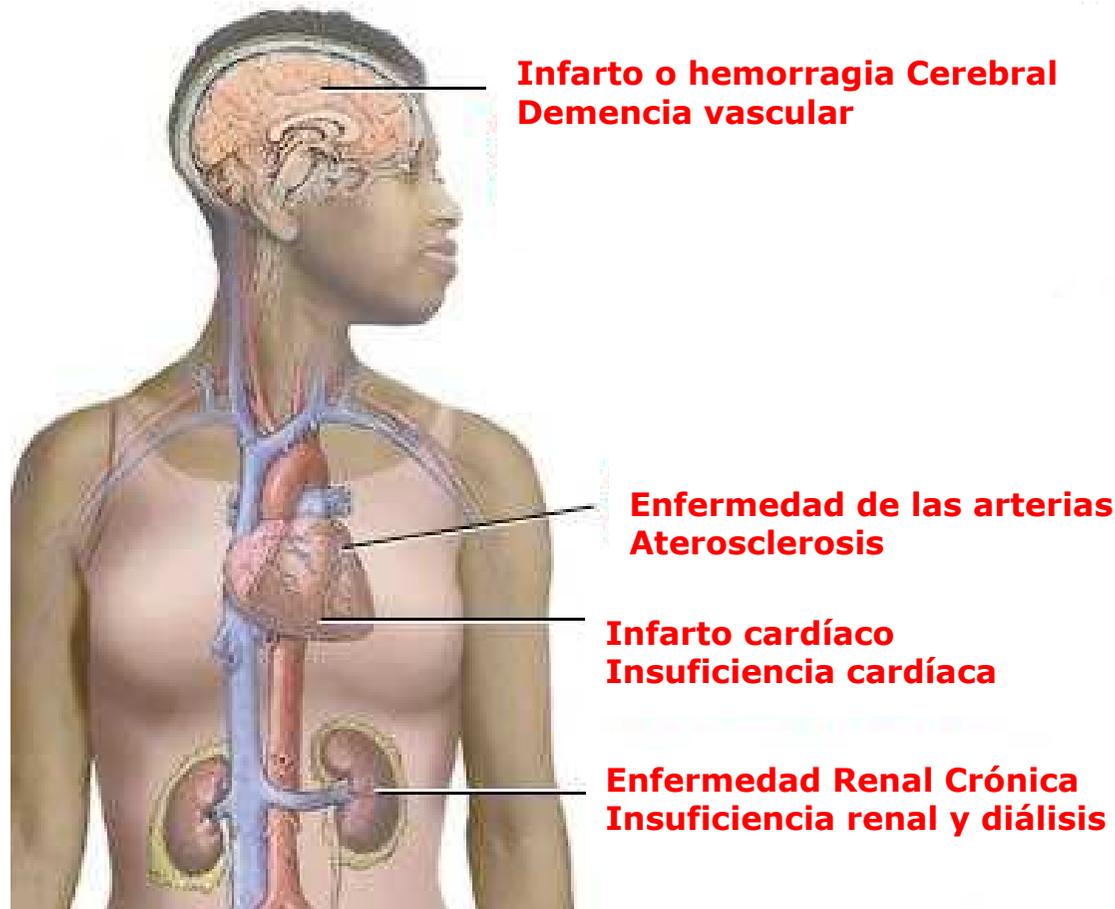
¿Qué son los efectos de la hipertensión?

- **La hipertensión causa que el corazón se esfuerce más de lo normal para poder bombear sangre a todos los tejidos del organismo.**

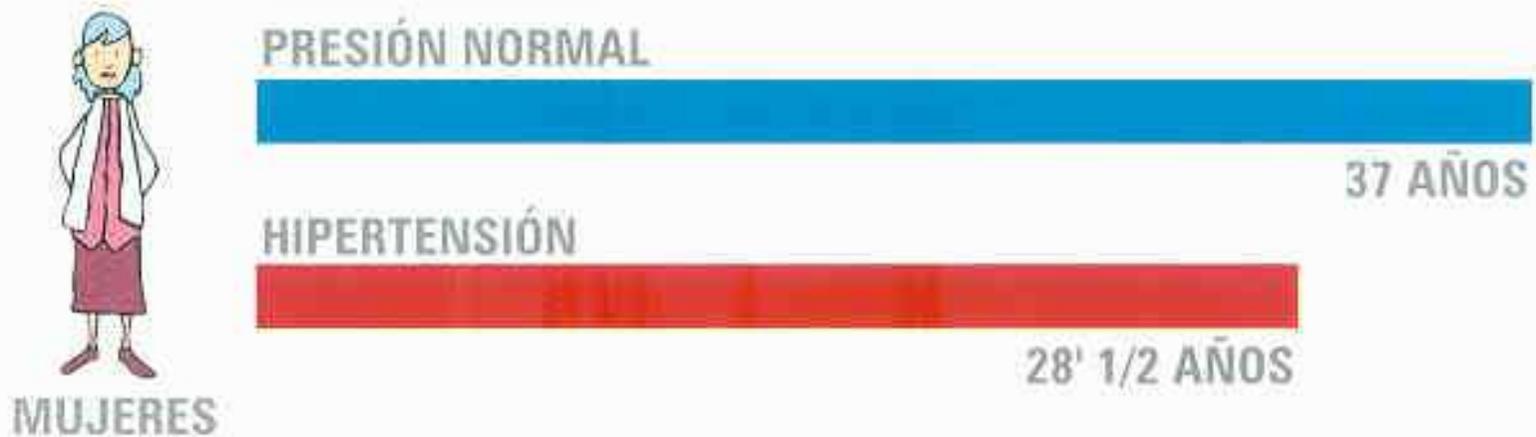


Los efectos de la hipertensión

- La hipertensión aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón, un ataque cerebral, la enfermedad renal, y otros males.



Los efectos de la hipertensión



¿Medidas de prevención?

Para reducir la probabilidad de desarrollar hipertensión es importante mantener estilos de vida sanos, como:



¿Medidas de prevención?

Cambio de hábitos alimentarios



¿Medidas de prevención?



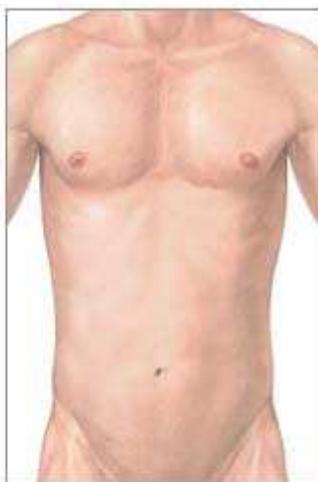
¿Medidas de prevención?

Bajar de peso si tiene sobrepeso o es obeso

Hombre obeso



Después de la pérdida de peso intencional

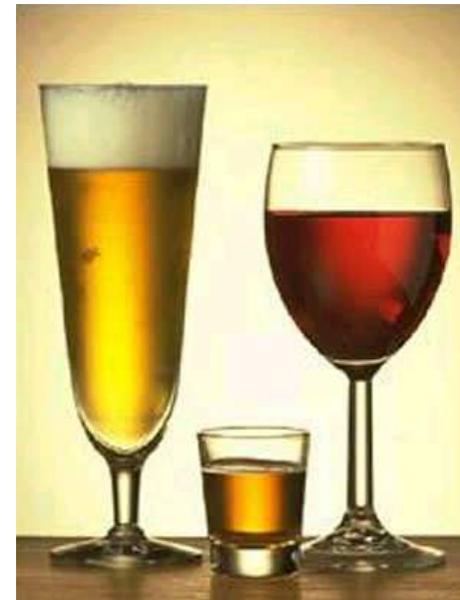


¿Medidas de prevención?

Moderación en el consumo de alcohol

Hombres < 30 gr/día
Mujeres < 20 gr/día

$$\text{gramos alcohol} = \frac{\text{° bebida} \times \text{CC ingeridos} \times 0.8}{100}$$



14 gramos alcohol

$$5,4 \times 330 \times 0.8$$

100

¿Medidas de prevención?

Dejar de fumar



¿Cómo se trata?

Medicamentos

- mas de la mitad de los pacientes mínimo 2 fármacos
- la HTA no se cura el tratamiento es de por vida



No suspenda la medicación por ningún concepto salvo indicación médica

Objetivo final





Ah, se me olvidaba!!



La Hipertensión Arterial

Javier Sobrino
Magdalena Cabezas
Unidad de HTA

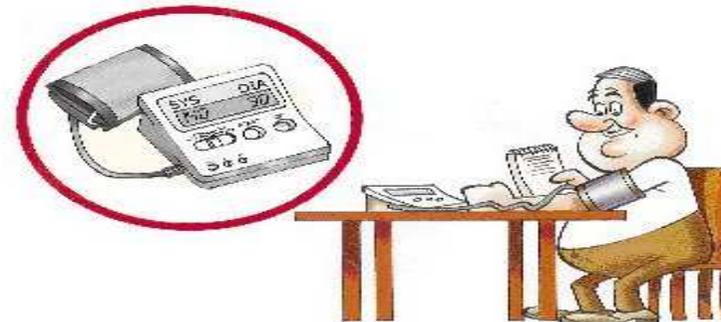


¿ POR QUÉ?

LA AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL AMBULATORIA

La automedida de la presión arterial (AMPA) es el complemento perfecto a los controles que se realizan en la consulta

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES UNA ELEVACIÓN MANTENIDA CARACTERIZADA POR UNA PRESIÓN MÁXIMA IGUAL O SUPERIOR A 140 MMHG Y UNA PRESIÓN MÍNIMA IGUAL O SUPERIOR A 90 MMHG.



UNA SOLA TOMA RESERVA DE PRESIÓN NO ES SUFICIENTE PARA EL DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSIÓN. ES NECESARIO QUE SE DETECTE LA PRESIÓN ANTES CITADA EN TRES OCASIONES DISTINTAS.

LA AUTOMEDIDA DE LA PRESION ARTERIAL

Para que las tomas sean realmente efectivas tendremos en cuenta los siguientes factores:

- 1º El aparato
- 2º Las condiciones adecuadas
- 3º Cuando realizar las medidas
- 4º ¿Cómo?
- 5º La postura .
- 6º Las anotaciones

¿Cómo se toma la PA?

APARATOS

- ❑ No todos los aparatos de medición de la presión arterial son igual de válidos. Una buena elección es importante.
- ❑ Use un aparato de brazo, automático ó semiautomático validado, es decir que este recomendado por expertos.
- ❑ No utilice aparatos de muñeca o de dedo, a no ser que se lo indique su médico ó enfermero/a.
- ❑ Se recomienda que la calibración la efectúen servicios técnicos recomendados por los fabricantes
- ❑ Puede consultar en internet (www.seh-lelha.org)



¿Cómo se toma la PA?



¿Cómo se toma la PA? I





¿Cómo se toma la PA?

Condiciones idóneas de la toma de Presión Arterial.

El ambiente

- ❑ El ambiente en el que realiza la medición puede alterar el resultado de la misma.

ELIJA:

- ❑ Un espacio tranquilo, sin ruidos y en el que la temperatura ambiente sea agradable

¿Cómo se toma la PA?

Condiciones idóneas de la toma de presión arterial

- ❑ No realizar ejercicio físico , ni consumir café, tabaco o alcohol al menos 30 min. antes de tomarse la presión.
- ❑ Evitar las tomas después de las comidas.
- ❑ No se tome la Presión cuando se encuentre mal.
- ❑ Preferible tener la vejiga vacía.

¿Cómo se toma la PA?

Quando realizar las medidas.

La frecuencia de las medidas se las indicará el personal sanitario aunque lo mas aceptado y consensuado en este momento es:

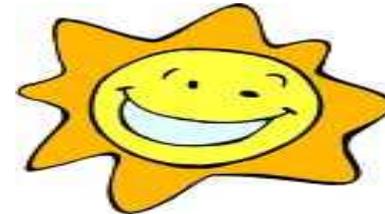
Medirse 3 veces por la mañana y 3 veces por la tarde los 7 días de la semana consecutivos (de lunes a domingo)

- **Por la mañana (6.00 – 9.00 horas)**

Antes del desayuno y de tomar los medicamentos

- **Por la noche (18.00 - 21.00 horas)**

Antes de cenar y de tomar los medicamentos



IMPORTANTE:

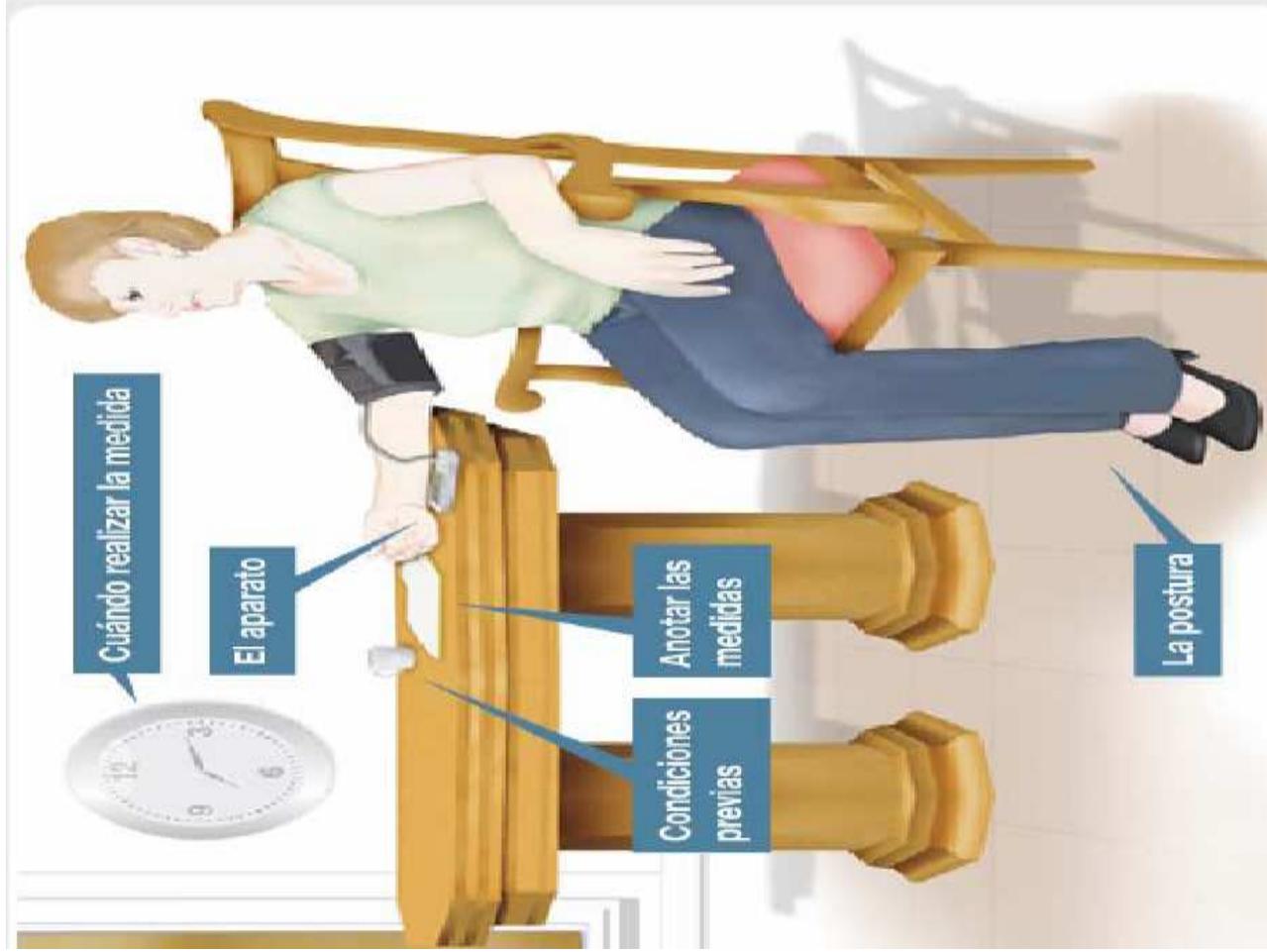
No se tome la presión cuando se encuentre mal. En esas condiciones, la tensión tiende a ser mas alta. Es preferible fijar de antemano el día en que se hará las mediciones .

¿Cómo se toma la PA?

La postura

- ❑ Se recomienda reposar sentado al menos durante 5min previos a la medición
- ❑ El manguito debe colocarse a la altura del corazón y a 1-2 cm por encima del codo
- ❑ El brazo ha de reposar inmóvil sobre la mesa
- ❑ Se debe apoyar bien la espalda sobre el respaldo
- ❑ No cruzar las piernas
- ❑ Ponerse ropa que no apriete el brazo
- ❑ Permanecer quieto y no hablar mientras se realiza la medición.
- ❑ Dejar 3 min. de descanso entre toma y toma

¿Cómo se toma la PA?

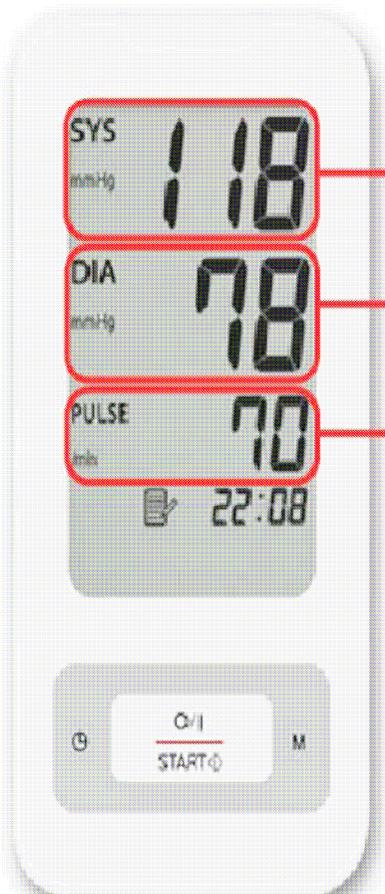


¿Cómo se toma la PA? VII

Las anotaciones:

- ❑ Lea correctamente las cifras que aparezcan en la pantalla.
- ❑ Apunte los tres valores que correspondan a:
 - ❑ 1º La presión máxima(sistólica)
 - ❑ 2º La presión mínima (diastólica)
 - ❑ 3º Las pulsaciones por minuto (frecuencia cardiaca)
- ❑ No olvide registrar los datos anteriores junto con la fecha y la hora de la medición.

LAS ANOTACIONES



LAS ANOTACIONES

Presión Arterial Sistólica (PAS)

Presión Arterial Diastólica (PAD)

Pulso (pulsaciones por minuto)

Lea correctamente las cifras que aparezcan en la pantalla y **apunte los tres valores** que correspondan a la presión máxima (sistólica), a la mínima (diastólica) y las pulsaciones por minuto (frecuencia cardiaca).

No olvide registrar los datos anteriores junto con la fecha y la hora de medición.

DESCARGAR HOJA DE ANOTACIONES



FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE	
		PAS (Máxima)	PAD (Mínima)	Pulso	PAS (Máxima)	PAD (Mínima)
	1ª Medida					
	2ª Medida					
	3ª Medida					
	1ª Medida					
	2ª Medida					
	3ª Medida					
	1ª Medida					
	2ª Medida					
	3ª Medida					
	1ª Medida					
	2ª Medida					
	3ª Medida					
	1ª Medida					
	2ª Medida					
	3ª Medida					

Ejemplo hoja anotaciones:

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE		
		PAS (Máxima)	PAD (Mínima)	Pulso	PAS (Máxima)	PAD (Mínima)	Pulso
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						



Hasta Pronto y Gracias