



Tengo hipertensión arterial.

¿Cuál es el tratamiento?

Lo primero que debes saber es que el tratamiento busca llevar los valores de presión arterial a valores más seguros que permitan disminuir problemas que afecten el corazón, los vasos sanguíneos y la circulación de la sangre poniendo en riesgo tu vida, como por ejemplo: un infarto cardíaco, una angina de pecho o un accidente cerebrovascular.

Este tiene 2 componentes:

- 1 Componente NO farmacológico
- 2 Componente farmacológico

Según tu diagnóstico y el cálculo del riesgo cardiovascular que presentes, tu médico definirá la intervención terapéutica a realizar que puede incluir solo el componente NO farmacológico o ambos componentes.



¿En qué consiste cada uno?

Te explicamos

El tratamiento NO farmacológico es siempre la primera línea terapéutica. Consiste en algunos cambios del estilo de vida como:

- Suspensión del tabaquismo
- Actividad física regular entre 30-60 minutos, durante 5-6 días a la semana.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Alimentación saludable con aumento en el consumo de frutas y verduras, disminución en grasas y azúcares, así como un mayor consumo de pescado o aves y menor consumo de carnes rojas.
- Buen descanso y dormir al menos 6 horas por noche.
- Perder peso hasta llegar a rangos adecuados (índice de masa corporal entre 18.5 y 24.9).

En ocasiones (según el riesgo del paciente), puede ser el único tratamiento requerido.

Por lo que...

El tratamiento farmacológico no necesariamente se debe considerar en todos los pacientes, ya que dependerá de su riesgo de eventos cardiovasculares y de la respuesta que presente al tratamiento no farmacológico. A mayor valor de presión arterial y mayor número de factores de riesgo, mayor posibilidad habrá de que lo requieras.

Este tratamiento:

- 1 Es un acompañante en los cambios terapéuticos en el estilo de vida.
- 2 Consiste en la administración de medicamentos antihipertensivos que ayuden al paciente a lograr cifras de presión arterial sistólica debajo de 130 mm Hg y diastólica por debajo de 80 mm Hg.

