

LOS MANDAMIENTOS ESENCIALES DE LA HTA

AUTORES: Francisca De La Morena Aguirre. M^a Gracia Duque Siller



INTRODUCCION:

- La HTA es uno de los problemas de salud más importantes de los países desarrollados, tanto por su elevada prevalencia como por ser un factor de riesgo esencial en las enfermedades cardiovasculares, enfermedad cerebro vascular, insuficiencia renal y contribuye significativamente a la retinopatía.
- Debe tenerse presente que la modificación de hábitos, a veces fuertemente arraigados durante años o décadas, a menudo resulta la parte más difícil y compleja en el marco de las intervenciones preventivas y el tratamiento de la enfermedad.
- La modificación positiva de los estilos de vida es un pilar para obtener los beneficios de un control adecuado de las cifras tensionales .

OBJETIVOS:

- Disminuir la morbi/ mortalidad, complicaciones asociadas y aumentar la calidad de vida del paciente en base a fomentar su autoresponsabilidad y la normalización de su estilo de vida.
- Que el paciente conozca el significado que tiene sobre su vida y su condición de hipertenso.
- Que el paciente y familia sepan informarnos sobre los cambios introducidos en su estilo de vida para modificar los factores de riesgo y hábitos desaconsejables.
- Informar, instruir, guiar y asesorar al paciente y familia en lo concerniente a la HTA.

Objetivo de control de la presión arterial
 -Objetivo general (control óptimo)
 -PA inferior a 140/90 mmHg.
 -HTA sintomática aislada: PAS < 160 mmHg
 -Diabetes mellitus: PA < 130 /85 mmHg
 -Insuficiencia cardiaca: PA < 130/85 mmHg
 -Insuficiencia Renal + proteinuria > 3gr / día : PA < 125/ 75 mmHg.

TIRADA NO FARMACOLOGICA

- No sustituye al farmacológico.
- Facilita la respuesta a los fármacos y supone un ahorro en costos.
- La mayor dificultad es lograr la adhesión del paciente (asintomático) a los cambios culturales alimentarios y hábitos de vida en forma duradera.



No espere a encontrarse mal. La HTA es conocida por el sobrenombre de asesino silencioso .A partir de los 18 años es recomendable realizar mediciones periódicas y acudir al médico en de valores superiores a 140/ 90 mmmHg.



Es más frecuente en adultos y personas mayores, pero también puede darse en niños, por lo que hay que controlar la T.A cuando estos presenten sobrepeso o mantengan dieta desequilibrada.



Reducir el consumo diario de sal es una buena medida para prevenir la HTA .Sazonar guisos y ensaladas con hierbas aromáticas y especias es una sabrosa alternativa.



El café es desaconsejable sobretodo en personalidades especialmente inquietas o por prescripción facultativa



El tabaco es uno de los principales enemigos de la salud del corazón de las arterias.



Estrés, ruido ambiental, emociones intensas... son consecuencias de la vida actual con las que hay que convivir pero que afectan a la T.A.



Vino si, vino no. Una copa de vino con las comidas puede ser hasta beneficiosa para la salud cardiovascular. En cuanto al resto de bebidas alcohólicas, se impone la moderación.



La obesidad conlleva más posibilidades de desarrollar HTA y en el niño puede predecir su afectación futura. Es conveniente seguir una alimentación sana y equilibrada y mantener el peso normal.



Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres equivale a tener un as en la manga en la prevención de la HTA. La dieta mediterránea tiene probados efectos saludables.



Practicar deporte de forma regular y moderada ayuda a quemar algunas calorías de más y favorece el funcionamiento cardiovascular.

METODOLOGIA

-Guía Europea de la prevención cardiovascular.

-Sociedad Española de la HTA. Liga española para la lucha contra la HTA. Reunión nacional HTA 2020.

-Artículo original de la calidad

del programa nacional de la prevención, diagnóstico, evaluación y control de la HTA en el policlínico universitario Julián Grimau García.

Intervenciones: captación de pacientes

-Diagnóstico y clasificación (seguimiento del paciente).

-Anamnesis (antecedentes familiares, personales , diabetes dislipemias y enfermedades cardiovasculares, observar hábitos tóxicos, interferencias medicamentosas...).

-Exploración física (peso, talla, TA, FC, fondo de ojo, edemas ...)

-Exploración complementaria: analítica, sistemático de orina, ECG ...

-Educación sanitaria (adiestrar al paciente y familia de la técnica de la medición de la TA, en la detección de signos y síntomas, promover la constancia en el seguimiento de la enfermedad...)

-Tener en cuenta el síndrome de la bata blanca. A todos los pacientes con registros mayores de 140/ 90 mmHg, se ofrecerá MAPA (monitoreo ambulatorio de la P.A) y AMPA (medición de la PA fuera del consultorio , en el domicilio del paciente, por él mismo o sus familiares).



RESULTADOS

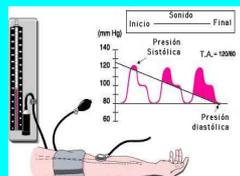
- Identificar los riesgos de la enfermedad.

-Relatar al paciente las practicas de las conductas adecuadas de salud, para el control de la HTA.

-Capacitación de la persona en su propio autocuidado, logrando la prevención adecuada y aumentando su calidad de vida.

-Mantenimiento de la P.A en límites normales y adhesión del paciente al tratamiento.

Indicador	Presión arterial	Presión arterial
Normal	120/80	120/80
Prehipertensión	120/80	130/85
Hipertensión grado 1	130/85	140/90
Hipertensión grado 2	140/90	160/100
Hipertensión grado 3	160/100	180/110
Hipertensión grado 4	180/110	200/120



CONCLUSIONES

La prevención de la HTA es la medida más importante, universal y menos costosa.

El perfeccionamiento de la prevención es un desafío para todos los países, debe constituir una prioridad de las instituciones de salud y de la población, basándose en la educación sanitaria y en la participación del paciente para mejorar su calidad de vida. Se estima que mundialmente existen más de 1000 millones de pacientes hipertensos y se espera que para el 2015 aumente alrededor de 500 millones. Está enfermedad afecta aproximadamente al 30% de los adultos, por lo cual ha sido considerada por la OMS, junto con la obesidad, como pandemia del S. XXI.

