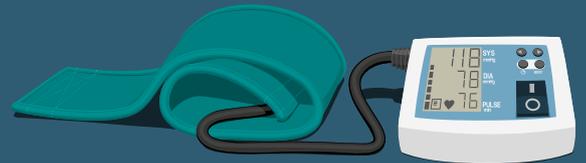




Descripción de la Patología

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento continuado de la presión arterial por encima de los valores considerados de normalidad:

Categoría	Presión sistólica (mmHg)	Presión diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión		
HTA grado 1	140-159	90-99
HTA grado 2	160-179	100-109
HTA grado 3	180	≥ 110
HTA sistólica aislada	≥ 140	< 90



Factores de riesgo de la hipertensión

- 
 Genética familiar
- 
 Sedentarismo e inactividad física
- 
 Mala alimentación y sobrepeso
- 
 Alcohol
- 
 Tabaquismo
- 
 Estrés

Consecuencias de la HTA:

Si no se controla, puede ocasionar consecuencias graves como infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, accidentes cardiovasculares, aneurismas, insuficiencia renal y ceguera, entre otros.





Consejo Farmacéutico

- **Pierde peso:** reduce el exceso de peso mediante una dieta mediterránea saludable.
- **Limita la ingesta de sal (< 6g/día):** utiliza especias (orégano, perejil, albahaca) y técnicas de cocción que no rebajen el gusto de los alimentos (vapor, plancha, horno).
- **Practica actividad física de forma regular:** realiza actividades de tipo aeróbico (caminar, natación, subir escaleras) 45-60 minutos diarios o bien 90-120 minutos, tres veces por semana.
- **Reduce la ingesta de alcohol y bebidas con cafeína.**
- **Otros:** deja de fumar y reduce tu estrés.
- **Uso de coadyuvantes y complementos alimenticios:** el farmacéutico puede recomendarte utilizar coadyuvantes y complementos alimenticios que contribuyan a un mantenimiento normal de la presión arterial, por ejemplo:
 - ▶ Ajo (*Allium sativum*)
 - ▶ Vitaminas C, D y E
 - ▶ Omega 3 y Omega 6
 - ▶ Suplementos de calcio, potasio y/o magnesio
 - ▶ Curcuminoides
 - ▶ Otros: coenzima Q10, pycnogenol, extracto de espino y melatonina



Tratamiento farmacológico

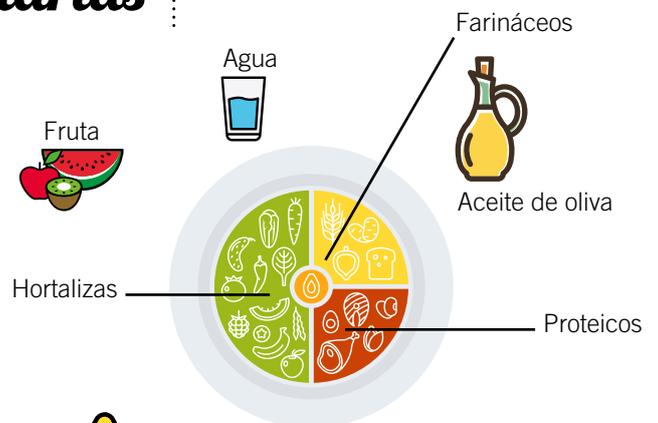
Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes y la presión arterial no desciende, el médico especialista considerará el uso de fármacos antihipertensivos, con el fin de reducir la morbilidad/mortalidad cardiovascular. Los principales medicamentos antihipertensivos son:

- Diuréticos
- Agentes betabloqueantes
- Bloqueantes de canales de calcio
- Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina
- Antagonistas de los receptores de angiotensina II



Recomendaciones alimentarias

- **Hortalizas:** 2 al día como mínimo, comida y cena.
- **Fruta fresca:** 3 al día como mínimo.
- **Farináceos:** en cada comida. Escoge granos integrales y enteros.
- **Productos lácteos y derivados:** 1-3 veces por día.
- **Carnes:** 3-4 veces por semana, preferiblemente magras.
- **Pescado:** 3-4 veces por semana, preferiblemente azul.
- **Huevos:** 3-4 veces por semana.
- **Legumbres:** 3-4 veces por semana.
- **Agua:** 1.5-2L al día.
- **Aceite de oliva virgen extra:** para cocinar y aliñar.
- **Otras:** aumenta el consumo de fibra, consume frutos secos sin sal y emplea técnicas de cocción como plancha, vapor, horno o papillote.



El consumo de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) puede aumentar los valores de presión arterial



CASO PRÁCTICO

Paciente que acude a la farmacia y solicita que se le tome la presión arterial como medida de control.



Recomendaciones a la hora de realizar las mediciones:

1. Elegir un ambiente tranquilo y confortable (Zona de Atención Personalizada, consulta, rebotica, etc.).
2. Reposo de al menos 5 minutos antes de la medida. Tomar la presión con el paciente sentado en una silla con respaldo, pies en el suelo sin cruzar y con el brazo descansado en una mesa a la altura del corazón.
3. El paciente no debe de haber fumado, tomado café, alcohol o practicado ejercicio en los 30 minutos previos a la medición.
4. Es recomendable que el paciente haya vaciado la vejiga antes de la medición.



Se recomienda al paciente hacer un seguimiento que incluya:

Medir la PA mediante un esfigmomanómetro **al menos en tres visitas durante las siguientes 2-3 semanas**, realizando **tres mediciones, separadas 2 minutos entre sí, en cada visita**.

Hacer un promedio de todos los valores, considerando como **límites de normalidad PAS/PAD <140/90 mmHg**.

