

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias, mientras que la hipertensión es **el aumento mantenido en el tiempo de la tensión arterial por encima de los valores establecidos como normales**. Habitualmente no produce síntomas, pero si no se trata, puede ocasionar complicaciones severas como insuficiencia cardíaca y/o renal, hemorragia o trombosis cerebral.

¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

HÁBITOS DE VIDA:

- **Alimentación:** comer con poca sal y evitar los alimentos que la contienen (embutidos, conservas, productos precocinados, salsas elaboradas, pastillas de concentrado de caldo...)
- **Actividad física:** durante la práctica puede subir la tensión arterial. No realizarla en caso de tener más de 180/105. Si levantas pesos, no hacer ejercicios isométricos (sin movimiento) durante más de 5 segundos. Mantener una buena hidratación.
- **Mantener la tensión** en los límites recomendados: El equipo que te atiende puede informarte de los valores aceptables en tu caso. Si dispones de aparato para medirla, puedes controlarla periódicamente. Acude a las consultas de seguimiento y comparte tus registros.

MEDICACIÓN:

Entre sus **EFFECTOS** están:

- Eliminar los líquidos y la sal sobrantes del cuerpo.
- Dilatar las arterias: la sangre circula más fácil.
- Enlentecer el ritmo o la frecuencia cardíaca.

EVITAR los antiinflamatorios y los efervescentes, estos últimos por su alto contenido en sal.

Pueden provocar efectos secundarios como **TOS, MAREO, DEBILIDAD, DOLOR DE CABEZA, DIARREA...** si notas alguno de estos síntomas consulta con tu profesional de la salud de referencia.



CÓMO ACTUAR ANTE SÍNTOMAS DE HIPERTENSIÓN



SI TIENES

- Dolor u opresión en el pecho que no cede espontáneamente o con nitritos.
- Palpitaciones o taquicardia que te provocan mareos o sudoración.
- Pérdida de fuerza en alguna extremidad, se te tuerce la boca o notas dificultad para hablar.
- Confusión.
- Pérdida de conocimiento.
- Visión borrosa.
- Dolor de cabeza intenso.
- Vómitos.



CONTACTA CON EMERGENCIAS

Llama:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

SI SIENTES

- Sangrado nasal.
- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en las pantorrillas que desaparece con el reposo.
- Te fatigas al realizar mínimos esfuerzos.
- Te despiertas por la noche porque no puedes respirar.
- Mareos, cansancio o debilidad.
- Dolor de cabeza que no cede tomando tus analgésicos habituales.



SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
 - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
 - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS

- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Continúa con la dieta con poca sal.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.

