



**Baxter**

Renal Care Services

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

# ¿QUÉ ES LA

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

**Baxter**

Renal Care Services



Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un incremento continuo o sostenido de la presión arterial.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada por el corazón.

Cuanto más alta es la presión, mayor es el daño que se genera al riñón.

# ¿QUÉ RIESGOS TRAE?

**Baxter**

Renal Care Services

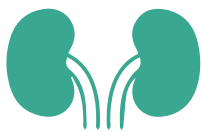
Cuando no se logra un buen control,  
se aumenta el riesgo de:



DERRAME  
CEREBRAL



DAÑO OCULAR



DAÑO RENAL



INFARTO AL  
MICROCARDIO

# ¿PUEDE ACELERAR LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



**Puede llegar** a dañar los vasos sanguíneos del cuerpo, reduciendo el suministro de sangre a órganos como los riñones



**La Hipertensión** afecta las diminutas unidades filtrantes de los riñones, causando que los riñones dejen de eliminar los desechos y líquidos extra de la sangre



**El líquido extra** puede aumentar la presión arterial aún más

**Baxter**

Renal Care Services



## SE RECOMIENDA PARA UN ÓPTIMO CONTROL LO SIGUIENTE:

### 2 TOMAS CONSECUTIVAS CON UN MINUTO DE DIFERENCIA:



Tomar la presión arterial en la **mañana** y la **noche**  
Tomar al menos **4 días a la semana**  
(Idealmente 7 días)

### TENER UN PESO SALUDABLE



Consuma dieta saludable e incluya rutinas de ejercicio como **una caminata vigorosa** 3-5 días por semana en sesiones de 20-30 minutos

### DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL (SODIO)



A una cantidad entre:  
**1.200 - 1.400 mgrs/día**  
equivalente a  
**1,2 - 1,4 gramos al día**

### TOME SUS MEDICAMENTOS



Como los prescribió el médico  
Informe a su médico sobre cualquier efecto colateral

**Baxter**

Renal Care Services

# ¿CÓMO VIGILO MI PRESIÓN ARTERIAL?

**Baxter**

Renal Care Services



**EQUIPO DE MEDICIÓN  
TENSÍOMETRO**

**NÚMERO  
MENOR**

PRESIÓN  
DIASTÓLICA

**130/80mmHg**

PRESIÓN  
SISTÓLICA

**NÚMERO  
MAYOR**

UNIDAD DE  
MEDIDA

**SE MIDE EN  
MILÍMETROS DE  
MERCURIO**

# ¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA

## PARA UNA CORRECTA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL?



- **Retirar toda la ropa** que pueda cubrir el área donde se colocará el manguito
- Debe estar **confortablemente sentado**, piernas descruzadas y espalda apoyada
- **El brazo debe estar apoyado** sobre una superficie
- Tenga en cuenta que existen **diferentes tamaños de brazalete** según el grosor del brazo
- Reposo (mínimo 5 minutos antes de la medición), **no cafeína, no nicotina (incluye tabaco)** al menos 30 minutos antes de la medición y vejiga vacía
- **Manténgase en silencio** mientras realiza la toma de la tensión arterial
- Registre el dato de forma consecutiva y **no olvide colocar la fecha y la hora** en la que realiza la toma de la tensión arterial
- **Recuerde llevar estos registros** cuando asista a la consulta con el médico y enseñarlos

**Baxter**

Renal Care Services

## ¿POR QUÉ MI META

# DE PRESIÓN ARTERIAL ES DIFERENTE A LA DE MI VECINO?

**Recordemos** que los tratamientos son individualizados:

- sus enfermedades
- su edad
- su historia clínica
- el estadio en el que se encuentra, hacen que su médico y el equipo de salud le indiquen una meta de acuerdo a sus necesidades



**En general, se considera que la presión arterial está controlada, cuando:**

Se encuentra por debajo de 130/80 y por encima de 90/60

**En pacientes de edades avanzadas,** el médico indicará la meta de presión arterial que considera es la recomendada en su caso

[Pregunte a su médico cual es su meta personal]

**Baxter**

Renal Care Services



# ¿QUÉ HACER SI ESTÁ MUY ALTA O BAJA?

**Baxter**

Renal Care Services



## VERIFIQUE SU PRESIÓN ARTERIAL

- Después de **20 minutos de reposo**
- Confirme si tomó los medicamentos recetados

## RESULTADOS

**ALTA** Consulte a su médico

**BAJA** **Repose 20 minutos**  
Mídala nuevamente  
Si sigue baja, consulte a su médico