

CONSEJOS PARA EL PACIENTE HIPERTENSO

1. Consejos e indicaciones para los pacientes

- El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- La actividad física regular comporta un beneficio a largo plazo en el pronóstico de los pacientes.
- Algunas medidas muy importantes que pueden mejorar el riesgo cardiovascular son:
 - Hacer ejercicio físico dinámico moderado al menos 30 minutos cada día de 5 a 7 días por semana.
 - Disminuir el consumo de sal a 5-6 g de sal por día.
 - Limitar el consumo de alcohol.
 - Incrementar la ingesta de vegetales, frutas, dieta baja en grasas saturadas.
 - No fumar.
- En general se recomienda una toma de presión arterial:
 - Antes de los 14 años.
 - De los 14 a los 40 años, cada 4-5 años.
 - A partir de los 40, cada 2 años.
- Las personas hipertensas con tratamiento farmacológico deben seguir contemplando la realización de ejercicio físico y el cuidado de su dieta.
- Es muy importante que colabore con su enfermera y médico de familia y siga adecuadamente las indicaciones para cumplir bien su tratamiento.
- La automedida de la presión arterial puede contribuir a mejorar el cumplimiento farmacológico y aporta datos muy importantes de las cifras de presión arterial en el domicilio del paciente.