

HIPERTENSION ARTERIAL

Consejos para prevenir y tratar la Hipertensión

Medidas	Observaciones
1- Mantén un peso prudente	Evita especialmente la obesidad abdominal. Sigue las indicaciones que vienen a continuación referidas a la dieta, el ejercicio, el sueño y el estrés crónico.
2- Haz ejercicio físico casi a diario	Caminar un mínimo de 150 minutos a la semana. De ahí para arriba: por ejemplo, 30 o 50 minutos/día repartidos en 3 o más días/semana. Empezar poco a poco, a un ritmo suave las primeras semanas para más adelante ir a un paso más ligero (se debe ir a un ritmo en que se pueda conversar con un/a acompañante). Para hacer un ejercicio más intenso (correr, nadar, etc.) se deberá consultar especialista ya que puede requerir hacer una prueba de esfuerzo.
3- Toma una dieta baja en sodio (baja en sal)	Evita los alimentos salados y no uses sal para cocinar (usa en su lugar otros condimentos y especias, así como vinagretas). Evita embutidos, quesos curados, aperitivos salados, conservas con sal, etc.
4- Toma una dieta rica en potasio	Frutas y verduras, patatas, frutas pasas, plátanos, chocolate y cacao son ricos en potasio
5- Mejor suprimir el alcohol y sustituirlo por agua. Pero si decides beber, toma el alcohol con exquisita moderación	Exquisita moderación: entre media copa y 1 copa (o unidad) en mujeres. Entre 1 copa y 2 copas (o unidades) en varones.
6- Deja de fumar (y de respirar humo)	Hazte un buen plan para dejar el tabaco. Fija una fecha en el corto plazo. La clave está en la firme determinación y buscar un entorno de apoyo
7- Haz una dieta Mediterránea o similar (Ovolactovegetariana o flexitariana)	Hortalizas y verduras, legumbres, pasta, panes y cereales integrales, frutos secos, frutas frescas, leche, yogures y otras leches fermentadas y otros lácteos bajos en grasa, pescados y mariscos, carnes blancas, huevos. Evita la mantequilla y las margarinas.
8- Puede ser interesante incluir alguno de éstos vegetales en tu dieta habitual	Verduras de hoja verde (espinacas, acelga, etc), apio, ajo. Un zumo de remolacha roja (1 vaso al día). Cacao puro y chocolate negro con alto porcentaje en cacao (75% o superior)
9- Sólo bebidas saludables	Lo mejor es el agua: aguas minerales bajas en sodio y aguas duras; café cafeinado y descafeinado, té, infusión de hibisco e infusiones varias (excepto el regaliz). Se pueden tomar refrescos si no llevan azúcar. Evitar los mostos y los zumos de frutas.
10- Controla tu diabetes si la tienes	Controla el peso, haz ejercicio regular, duerme lo suficiente, haz dieta sana y deja de fumar
11- Controla tu colesterol en sangre	Se puede lograr con dieta, ejercicio y hábitos sanos (salvo en casos de hipercolesterolemia familiar, que suelen requerir medicación)
12- Aprende a gestionar tu estrés	Organiza tu vida y tus horarios. Evita la

	hiperactividad (exceso de trabajo o activismo). Haz ejercicio regular. O bien relajación, yoga, meditación, ir al monte, escuchar música, bailar, hacer tai-chi, conversa con amigos, etc
13- Si tuvieses insomnio y/o ansiedad crónicos convendrá tratarlos de forma eficaz. Lo mismo la depresión	Acude a tu médico/a de cabecera o algún/a especialista competente
14- Evita el ruido en la medida de tus posibilidades. Evita profesiones o ambientes con demasiado ruido	
15- Evita la exposición al plomo y al cadmio (metales pesados)	
16- Si tienes SAHS (síndrome de apnea/hipoapnea del sueño) trátala de forma eficaz	Controla el peso, haz ejercicio regular y deja de fumar. ¡Consulta con tu médico/a o especialista!
17- Evita medicaciones que te suban la tensión arterial	Informa a tu médico/a de cualquier medicación, suplemento o hierba que tomes. Las pastillas efervescentes tienen demasiado sodio y no son aconsejables. El consumo regular de regaliz sube la tensión arterial
18- Si con todas estas medidas tu tensión no se normaliza deberás tomar fármacos antihipertensivos	En todo caso, hazle caso a tu médico o cardiólogo/a. El riesgo de cada cual depende del número y tipo de factores de riesgo
19- Una vez medicado, sé muy disciplinado con ella, no abandones la medicación	Toma religiosamente la medicación prescrita y en las dosis precisa recomendada. Notifica los efectos secundarios relevantes
20- Tómate la tensión periódicamente	Si la tienes alta, tómatela todos los días o muy a menudo
21- FÁRMACOS PARA LA HIPERTENSION	Muchas hipertensiones se pueden controlar sin fármacos, con estos cambios en el estilo de vida. Pero si después de 6 a 8 semanas practicando estos consejos no se fuera normalizando la tensión arterial deberá plantearse un tratamiento más intensivo con pastillas (fármacos antihipertensivos). ¡Consulta con tu médico/a de familia!

Antonio Palomar (Febrero de 2017)