

PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- **1. El objetivo del tratamiento es disminuir el riesgo de problemas graves del corazón y la circulación, como infartos, derrames cerebrales, trombosis o daño en los riñones. Mantener la presión arterial bajo control es fundamental.**
- **2. El tratamiento se basa en tres aspectos principales:**
 - Tomar los medicamentos exactamente en la dosis y horarios indicados.
 - Realizar actividad física de manera regular.
 - Llevar una alimentación saludable.
- **3. No depender solo del medicamento, porque el tratamiento sería incompleto.**
- **4. Reducir el consumo de sal y evitar alimentos altos en sodio y grasas, como papas fritas, embutidos, quesos grasos, conservas, comidas rápidas y productos ultraprocesados.**
- **5. Realizar ejercicio aeróbico (caminar rápido, montar bicicleta, nadar o trotar) al menos 30 minutos, entre 3 y 5 veces por semana.**
- **6. Evitar el consumo de alcohol y no fumar.**
- **7. Limitar los azúcares refinados y las bebidas azucaradas.**
- **8. Aumentar el consumo de frutas y verduras (mínimo 5 porciones al día). Disminuir las grasas saturadas y los carbohidratos refinados como panes, papas, tortas y galletas.**
- **9. Mantener un peso saludable de acuerdo con la estatura. Bajar de peso ayuda a controlar la presión arterial.**
- **10. Controlar periódicamente los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.**
- **11. Medir la presión arterial en casa según lo indicado por el médico:**
 - Hacerlo siempre a la misma hora y en reposo.
 - Registrar los valores y llevarlos a las citas de control.
- **12. No automedicarse ni suspender medicamentos sin autorización. Evitar antiinflamatorios como ibuprofeno o naproxeno, a menos que el médico los haya indicado.**
- **13. Solicitar citas de control en la EPS y participar en los programas de manejo de la hipertensión arterial.**
- **14. Reducir el estrés usando técnicas de relajación, respiración, meditación o realizando actividades que resulten agradables.**

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias junto a un aumento significativo de la presión arterial son:

- **Visión borrosa o pérdida repentina de la visión.**
- **Movimientos involuntarios de los ojos.**
- **Dolor de cabeza muy fuerte acompañado de confusión o cambios en la visión.**
- **Náuseas o vómitos que no mejoran.**
- **Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.**
- **Dolor muy fuerte en el pecho o en la espalda.**
- **Episodios de convulsiones.**
- **Debilidad repentina en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente si ocurre solo en un lado del cuerpo.**
- **Dificultad para hablar o para comprender lo que se dice.**