



# 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.