

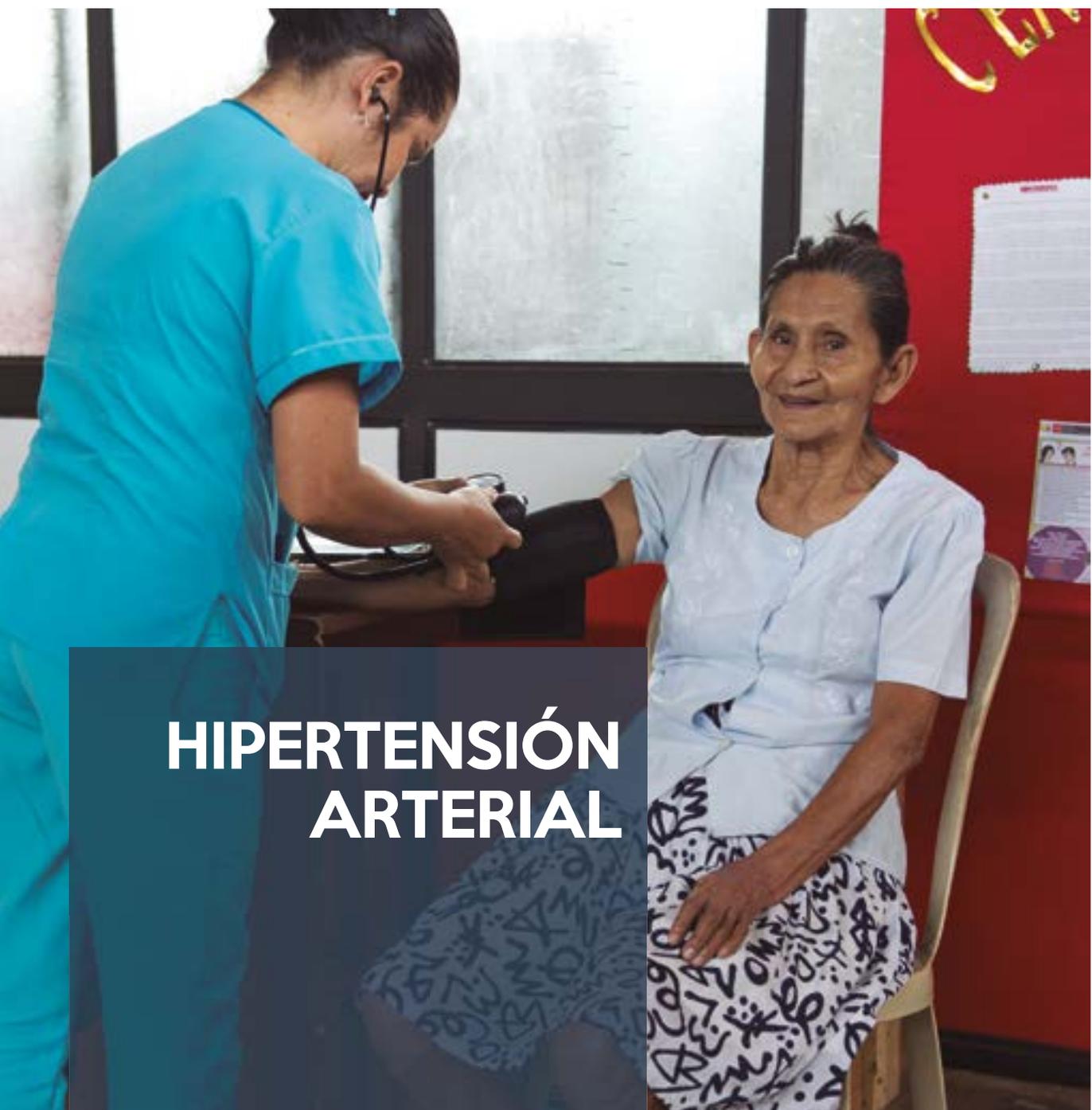


PERÚ

Ministerio de Desarrollo
e Inclusión Social

PENSIÓN65

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

11

EL PERÚ PRIMERO

Lo que debo saber sobre la hipertensión arterial

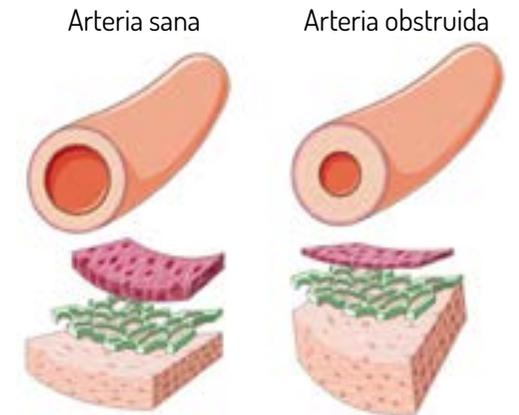
¿Qué es la presión arterial?



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón palpita. Esta fuerza varía, dependiendo de la actividad física, el efecto de algunos alimentos, de medicamentos que esté consumiendo la persona, entre otros. Cuanto más esfuerzo hace el corazón para bombear la sangre en el cuerpo más alta será la presión arterial.

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

- Es una enfermedad inflamatoria crónica de los vasos sanguíneos (arterias obstruidas o bloqueadas), cuya manifestación más importante es la elevación anormal y persistente de la presión arterial sistólica o diastólica o de ambas.
- La enfermedad hipertensiva no es curable pero los cuidados están enfocados a disminuir la presión alta y evitar complicaciones y años en el corazón.
- En el Perú según encuesta de la ENDES en el año 2012 realizada en adultos de 60 años a más, encontraron que por cada 10 personas adultas mayores 3 tenían hipertensión arterial.



¿Cuáles son los factores de riesgo para que una persona pueda tener Hipertensión arterial?

- Existen algunos factores de riesgo que dependen de los estilos de vida de las personas y otros que dependen de las características individuales de cada persona.

Factores genéticos



Obesidad y sobrepeso



Situaciones de estrés



Dieta rica en grasas y carbohidratos



Consumo excesivo de sal y alcohol



- Las mediciones de la presión arterial se expresan con dos valores:
- El número mayor se denomina presión sistólica (cuando el corazón se contrae) y el número menor: presión diastólica (cuando el corazón se relaja).
- La unidad de medida de la presión arterial es milímetros de mercurio (se abrevia mmHg).

Por ejemplo: 117/60 mmHg.



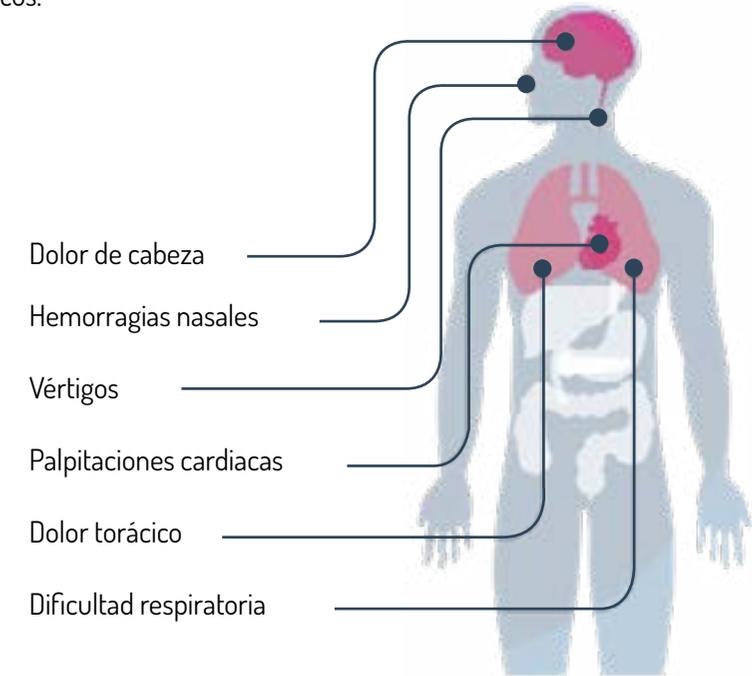
¿Cómo se diagnostica la Hipertensión Arterial?

- Se recomienda que **toda persona adulta, mayor o igual de 18 años se realice un despistaje de hipertensión arterial**, mediante la toma de presión arterial por un personal de salud.
- En adultos mayores se debe tomar la presión arterial al menos 2 veces (es decir se toma una vez y luego de 3 minutos se toma la segunda medición), para tener un valor promedio y el médico emita un diagnóstico.
- Si la presión arterial es mayor a 140/90 mmHg la persona es diagnosticada con hipertensión y debe ser atendido por un médico. Si el establecimiento de salud no cuenta con uno, debe ser referido a otro establecimiento de mayor nivel de atención, para profundizar la evaluación del estado de salud en general, factores de riesgo e indicar tratamiento y cuidados a seguir en casa.



¿Cuáles son sus síntomas?

- La Hipertensión arterial generalmente no presenta síntomas sino hasta cuando la persona ya presenta complicaciones, como insuficiencia del corazón, trastornos visuales en la retina o problemas neurológicos.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL: EL ASESINO SILENCIOSO

¿Cuál es el tratamiento para la persona con hipertensión?

- La decisión de iniciar medicamentos antihipertensivos dependerá del nivel de riesgo que tenga la persona adulta mayor, según lo evaluado por el médico, por eso es importante los controles frecuentes en un establecimiento de salud.



- Los medicamentos más comunes usados para la hipertensión arterial que recién se diagnostica y no tiene complicaciones son:
 - Enalapril
 - losartán
 - Hidroclorotiazida
 - Amidopino
- Existen algunos medicamentos que debe ser indicados por el cardiólogo, cuando la persona adulta mayor el presenta complicaciones o tiene otras enfermedades adicionales:
 - Furosemida
 - Espironolactona
 - Atenolol
 - Propranolol clorhidrato
 - Bisprolol fumarato
 - Carvedilol
 - Losartran
 - Diltiazem clorhidrato
 - Verapamilo
 - Metildopa

¿Cuáles son los cuidados a tener para prevenir complicaciones?

Control periódico:

- Una vez diagnosticado la persona adulta mayor con hipertensión arterial, deberá acudir al establecimiento de salud, idealmente cada mes en los primeros 6 meses o según se lo indique el personal de salud; y luego cada tres meses según indica la normatividad vigente del Ministerio de Salud.
- En el control se le tomará la presión arterial, evaluación física, se indagará si está cambiando estilos de vida más saludables, presencia de complicaciones, ajuste de dosis o cambio de medicamentos.



Alimentación saludable:

- Se recomienda el consumo de frutas, vegetales frescos bien lavados y alimentos bajos en grasas (pescado, quinoa, kiwicha, cañihua, etc.).
- Disminuir o limitar el consumo de sal en las comidas.



Actividad Física:

- Se recomienda realizar ejercicio físico de leve a moderada intensidad de manera regular como caminar, bailar, trotar, hacer gimnasia, Tai Chi, al menos 30 minutos al día, en la medida de lo posible.



Evitar el consumo del alcohol y exposición al tabaco:

- Tanto el alcohol como el tabaco incrementan la presión de las arterias y dañan al corazón.



**¡TRABAJEMOS POR
PERSONAS ADULTAS
MAYORES MÁS SALUDABLES,
PRODUCTIVAS E
INDEPENDIENTES!**



Elaborado por: Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. 2018.
Adaptado de: Guía Técnica: Guía de Práctica clínica para el Diagnóstico, tratamiento y control de la Enfermedad Hipertensiva.
Ministerio de Salud. 2017.