

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN

PANAMÁ



PASO 1

Medir la presión arterial (PA) a todos los adultos y en todas las consultas por un personal entrenado, siguiendo el protocolo recomendado y utilizando manómetros validados.

PASO 2

Si la PA es $\geq 160/100$ mmHg, iniciar tratamiento de inmediato.

Si la PA es de 140/90-159/99 mmHg

El HEARTS Panamá, si PA $\geq 140/90$, iniciar un fármaco de primera línea (IECA* o BCC o Diurético), si PA $\geq 160/100$ dos fármacos en combinación fija, a dosis baja

PASO 3

Después de
4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

Un fármaco primera línea (IECA/ARA2 o BCC o Diurético) a dosis alta ó 2 fármacos en combinación a dosis bajas (combinación fija)

PASO 4

Después de
4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

Dos fármacos primera línea (IECA/ARA2 o BCC o Diurético) en combinación a dosis altas ó 3 fármacos a dosis bajas - intermedias (utilizar fármacos en combinación fija)

PASO 5

Después de
4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

Tres fármacos primera línea (IECA/ARA2 o BCC o Diurético) en combinación a dosis altas (utilizar fármacos en combinación fija)

PASO 6

Después de
4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

COMPROBAR que el paciente ha estado tomando los medicamentos de manera regular y correcta.
Si es así, **REMITIR** el paciente a un especialista.

CONSEJERÍA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA TODOS LOS PACIENTES



Dejar de fumar,
evitar la exposición
pasiva al humo de
tabaco.



Evitar el
consumo de
alcohol.



Aumentar la actividad física
al equivalente a caminar
ritmo vivo durante 150
minutos por semana.



Meta:
IMC 20-25 kg/m²



Seguir una dieta saludable para el corazón:
■ Consumir menos de una cucharadita de
sal al día (<5 g por día).
■ Consumir ≥ 5 porciones de hortalizas/
fruta al día.
■ Utilizar aceites saludables.

■ Consumir frutos secos, legumbres,
cereales integrales y alimentos
rícos en potasio.
■ Limitar el consumo de carnes rojas
a una o dos veces a la semana
como máximo.

■ Consumir pescado u otros
alimentos ricos en ácidos grasos
omega 3 como mínimo dos veces
a la semana.
■ Evitar los azúcares agregados.