

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN

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.

PASO 3

Después de 4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

PASO 4

Después de 4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

PASO 5

Después de 4 semanas

Si persiste ≥ 140 o ≥ 90

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.

NORMAS PARA PACIENTES ESPECÍFICOS

- Riesgo cardiovascular:
 - Estimar el riesgo cardiovascular en todos los pacientes con hipertensión.
 - Los pacientes con diabetes, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular o enfermedad renal crónica se consideran de alto riesgo cardiovascular
- El objetivo de PA es de $<130/80$ mmHg en las personas de alto riesgo cardiovascular, en los pacientes con diabetes, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular o enfermedad renal crónica.
- Estatinas
 - Añadir estatinas en todos los pacientes de alto riesgo cardiovascular con independencia de sus niveles de colesterol o de LDL-colesterol.
 - Añadir estatinas en los ≥ 40 años con riesgo cardiovascular moderado, con colesterol total ≥ 5 mmol/L (200 mg/dl) o con LDL-colesterol ≥ 3 mmol/L (120 mg/dl).
 - Añadir estatinas en los ≥ 40 años con riesgo cardiovascular bajo, con colesterol total ≥ 8 mmol/L (320 mg/dl).
 - Considere añadir estatinas en los que tienen un riesgo cardiovascular moderado.
- Aspirina: Añadir aspirina en todos los pacientes de alto riesgo cardiovascular a menos que tengan contraindicaciones específicas
- Los pacientes con enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular son tributarios de prevención secundaria según protocolo aprobado en el país.

PRECAUCIONES

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 a ritmo vivo durante 150 minutos por semana.



Si hay sobrepeso, perder peso.



Seguir una dieta saludable para el corazón:

- Consumir menos de una cucharadita de sal al día.
- Consumir ≥ 5 porciones de hortalizas/-fruta al día.
- Utilizar aceites saludables.

- Consumir frutos secos, legumbres, cereales integrales y alimentos ricos 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.