

¿Cómo se trata la hipertensión?

La hipertensión se controla con cambios en el estilo de vida y medicamentos. Siga el plan de su proveedor de atención médica para mantenerla bajo control y evitar complicaciones.

La hipertensión no tiene cura. Pero el tratamiento puede reducir la tensión arterial demasiado alta. Si es leve, la hipertensión se puede controlar con cambios en un estilo de vida más sano.

¿Cómo se trata la hipertensión?

Su proveedor de atención médica elaborará un plan de tratamiento para usted. Su plan de tratamiento se basará en los resultados de sus pruebas, su examen físico y sus necesidades individuales.

Llevar un estilo de vida saludable es una parte importante del tratamiento. Puede ayudar a controlar la hipertensión. Por ejemplo, perder peso, comer alimentos con menos grasa y sal, limitar el consumo de alcohol a no más de dos bebidas al día en el caso de los hombres y a una bebida al día en el caso de las mujeres, e iniciar un programa regular de ejercicio físico aprobado por su médico. Si fuma, su proveedor de atención médica le aconsejará que deje de hacerlo. Fumar aumenta el riesgo de complicaciones, como infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares.

También puede ser necesario tomar medicamentos para controlar la tensión arterial. Hay muchos medicamentos eficaces contra la hipertensión. A veces puede ser necesario combinar distintos medicamentos. Estos medicamentos deben tomarse siguiendo las instrucciones, aunque se encuentre bien. Esto se debe a que la hipertensión es perjudicial aunque no cause síntomas.

La salud de los riñones es esencial. Su camino también debería serlo.



¿Tendré que seguir una dieta especial?

Si tiene sobrepeso, es posible que su proveedor de atención médica le indique que pierda peso. Además, la mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan una dieta baja en grasas y sal como parte del tratamiento de los pacientes con hipertensión. En lugar de sal, puede utilizar especias y hierbas aromáticas para dar sabor a los alimentos.

Su proveedor de atención médica puede remitirle a un nutricionista con licencia que le ayudará a aprender a comer los alimentos adecuados en las cantidades adecuadas para controlar la tensión arterial. Si tiene insuficiencia renal o diabetes, no debe hacer cambios en su dieta sin consultar antes con su médico.

¿Qué más puedo hacer para controlar mi tensión arterial?

Puede ayudarse haciendo lo siguiente:

- Hacerse chequeos médicos periódicos.
- Tomar todos los medicamentos siguiendo las instrucciones, aunque se encuentre bien.
- Seguir las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre la dieta y el ejercicio.
- Si es fumador, dejar de fumar.
- Evitar beber más de una onza de alcohol al día.
- Hacer que toda su familia participe en su plan de cuidados.

No dude en hablar con su proveedor de atención médica si tiene alguna duda o problema. Si coopera con su plan de tratamiento, podrá mantener controlada su tensión arterial y ayudar a prevenir complicaciones graves.

¿Qué ocurre si mi medicamento provoca efectos secundarios?

Debe informar a su proveedor de atención médica todos los efectos secundarios, como dolores de cabeza, mareos, cansancio, palpitaciones, hinchazón de tobillos, problemas con su vida sexual, etc. Es posible que le cambien la dosis de su medicamento o que le receten un medicamento distinto que le sienta mejor.

Vea también lo siguiente:

- ¿Qué es la presión arterial alta?
- ¿Qué causa la presión arterial alta?
- Presión arterial alta y enfermedad renal en niños
- Presión arterial alta: el rol de la familia

Si desea más información, comuníquese con nosotros.

Fuente

¿Cómo se trata la hipertensión? (n.d.). National Kidney Foundation. Consultado el 24 de septiembre de 2024, en <https://www.kidney.org/kidney-topics/how-high-blood-pressure-treated>