

LO QUE DEBO SABER DE LA

Hipertensión

Manual informativo

Medicina conductual
Hospital General Dr. Salvador
González Herrejon

Índice

Presentación.....	4
¿Sabías que...?.....	5
¿Qué es la hipertensión?.....	6
¿Con qué mido mi presión arterial?.....	7
¿Cómo sé si tengo hipertensión?.....	8
Tips para medir bien la presión arterial.....	9
¿Cómo sé si mi presión arterial está bien?.....	11
Conoce tus valores de presión arterial.....	12
¿Por qué se origina la hipertensión?.....	13
Actividad física.....	15
Índice de Masa Corporal.....	16
¿Qué puedo sentir si tengo hipertensión?.....	17
¿Por qué le llaman el asesino silencioso?.....	19
¿Qué pasa si no me cuido?.....	20
¿Qué puedo hacer para cuidarme ?.....	22
Atendiendo mi presión arterial.....	26
Hoy me tomé mi pastilla.....	27
¿Cuál es mi presión arterial hoy?.....	28
¿Qué hice hoy para cuidar mi presión?.....	29
Tómame un tiempo para respirar.....	30
¡¡¡Manos a la obra!!!.....	31

LO QUE DEBO SABER DE LA

Hipertensión

Título original: Lo de que debo saber de la Hipertensión.
Estado de México 2023.

1era Edición mayo 2023.

Autor: Lic. en Psic. Noemi Emmert Robledo.

Diseño y composición: Lic. en Psic. Noemi Emmert Robledo.

Revisión de contenido y corrección:

Dra. María Rosa Ávila Costa.

Mtro. Leonardo Reynoso Erazo.

Residencia en Medicina Conductual.

Programa de Maestría y Doctorado en Psicología.

Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Universidad Nacional Autónoma de México.

Hospital General Dr. Salvador González Herrejón.

Ilustraciones y Tipografía: Canva <https://www.canva.com/>

Contacto: noemiemmert@gmail.com.

**Se permite la reproducción total o parcial de esta obra para fines educativos,
otorgando crédito a los autores.**

PRESENTACIÓN

Estimado paciente:

Este manual te brindará información certera, clara y verificada sobre tu diagnóstico de hipertensión, además de darte una guía psicológica para que puedas afrontar y adaptarte de la mejor manera a este proceso.

El siguiente manual plantea preguntas que resultan importantes responder acerca de la enfermedad, además cuenta con material que ayudará a identificar lo que haces para cuidar tu presión.

Esta guía fue realizada por psicólogos especializados en el área de la salud; el objetivo es proporcionar una guía para identificar qué elementos del comportamiento se dificultan para tratar la hipertensión y así acudir a una atención individual.

Esta información no reemplaza a la proporcionada por el médico ni a una terapia individual, si tienes alguna duda o requieres algún apoyo para cambiar tus hábitos, puedes comunicarte al correo que se encuentra en la página 2.

De parte del área de Medicina Conductual te ofrecemos una atención de calidad, ética profesional y estrategias basadas en evidencia.

Esperamos que este manual sea de utilidad y te acompañe en este proceso.

¿SABÍAS QUÉ...?

Cada vez que el corazón late empuja sangre hacia los vasos sanguíneos: arterias, capilares y venas.

La fuerza con la que empuja hace presión, llamada *presión arterial*, y si es mucha se le llama: Hipertensión.



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

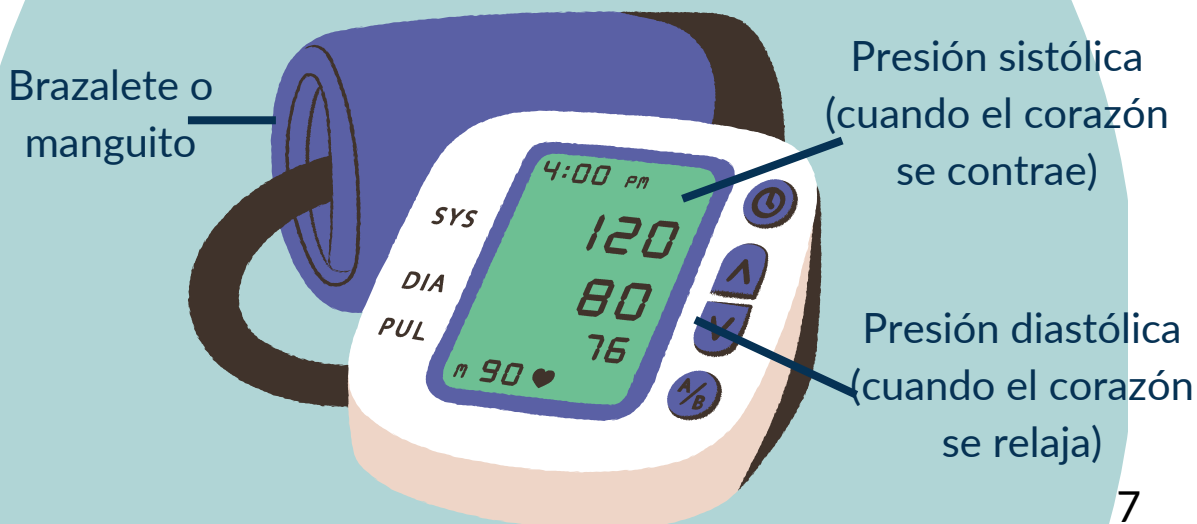
Es un padecimiento que se caracteriza porque la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos, es constantemente alta.



¿CON QUÉ MIDO MI PRESIÓN ARTERIAL?

La presión arterial se mide con un *esfigmomanómetro*, un aparato con un brazalete de hule que puede ser manual o digital.

Esfigmomanómetro: Aparato para tomar la presión



¿CÓMO SÉ SI TENGO HIPERTENSIÓN?

La mejor forma de saber si tienes hipertensión es midiendo la presión arterial, si tienes más de 40 años mídela anualmente.

Si tienes la presión arterial alta debes medirla en la mañana y en la noche.



TIPS PARA MEDIR BIEN LA PRESIÓN ARTERIAL

Es preferible que se realicen las siguientes recomendaciones para tener una medida más precisa de la presión arterial.

Medirse tras 5 minutos de reposo.

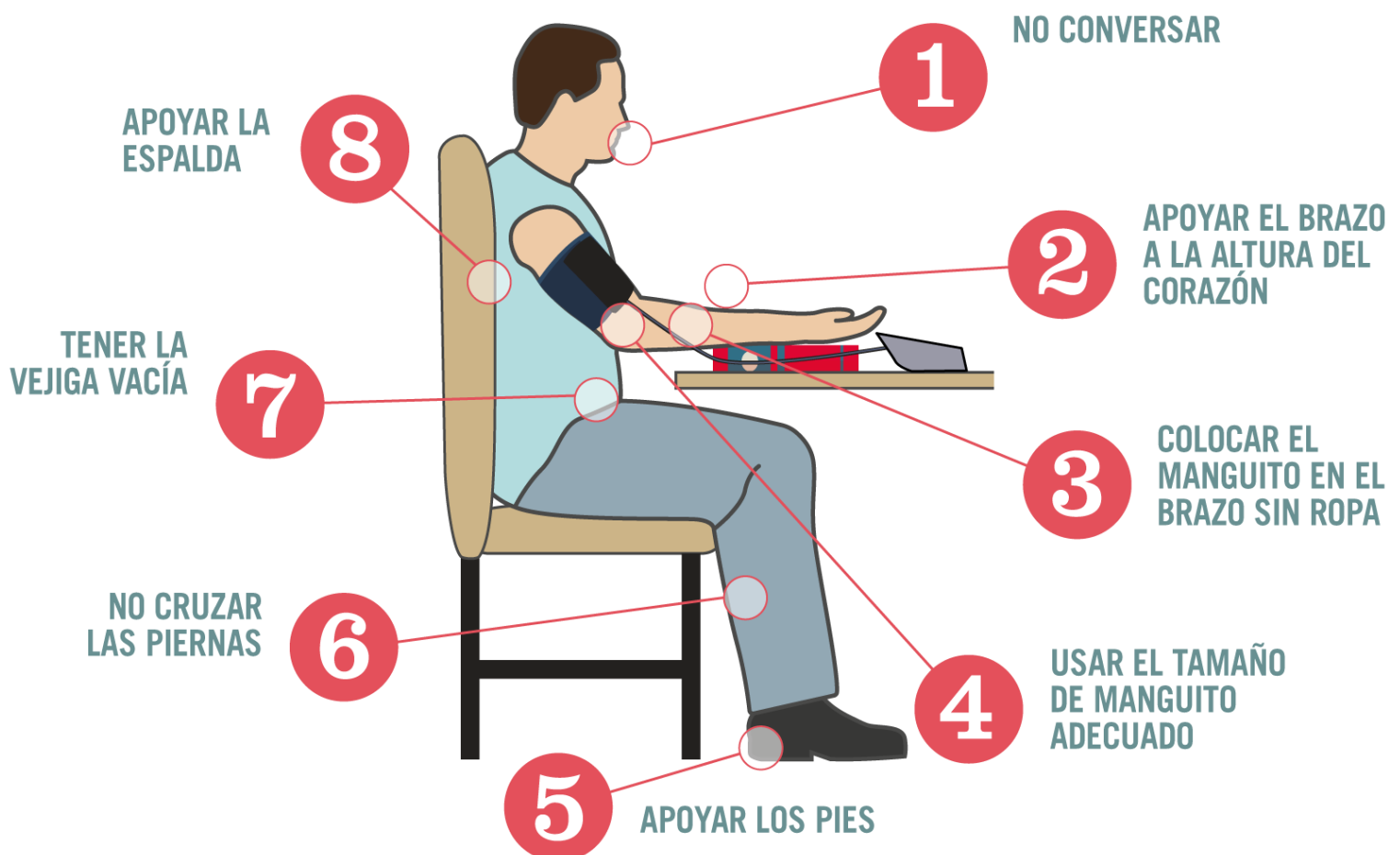


Medirse después de al menos 20 min de no haber comido.

Medirse después de 20 minutos de no haber fumado.



La imagen siguiente ayudará a que te guíes para colocarte así al tomar tu presión arterial.

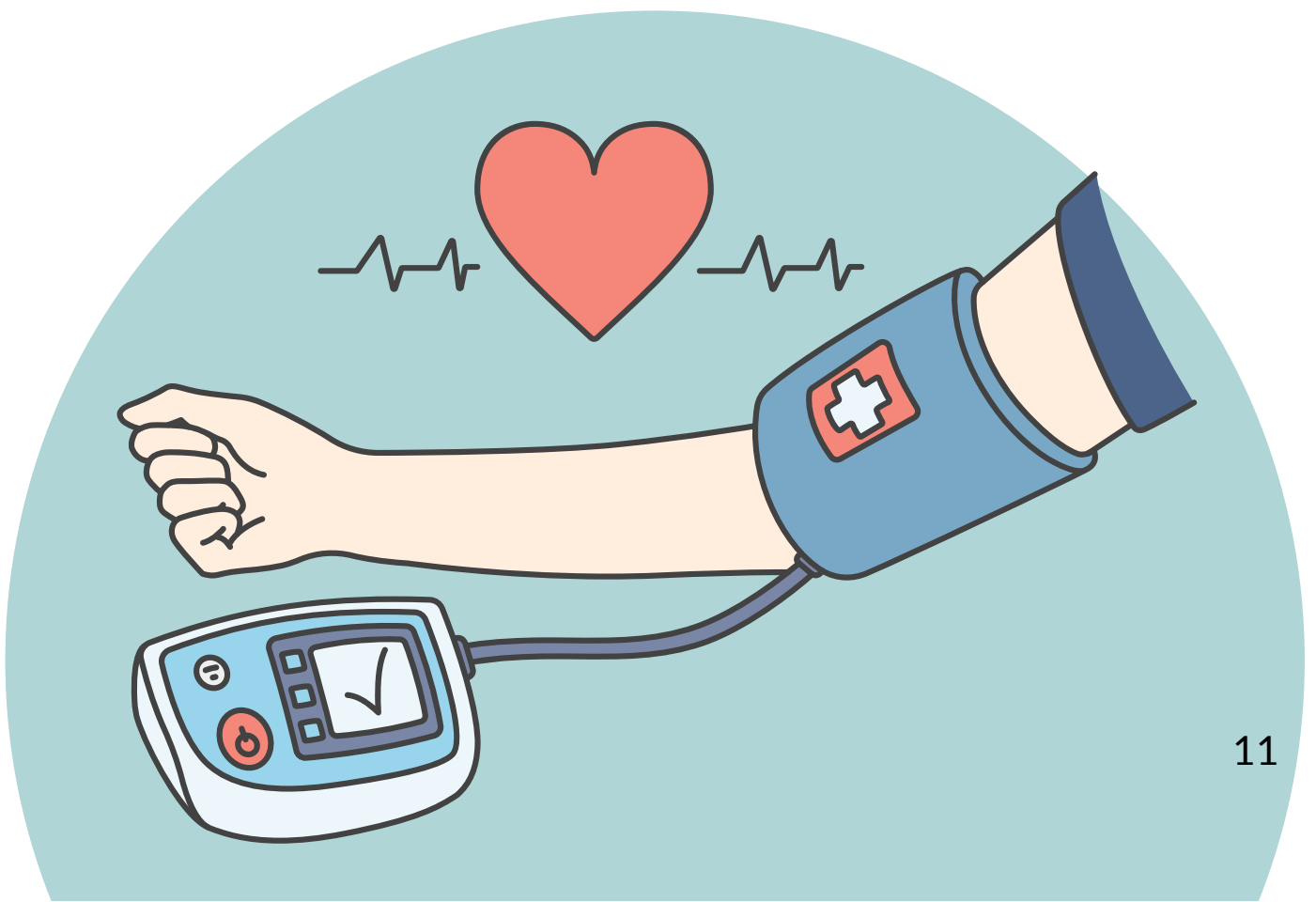


Fuente: Organización Panamericana de la Salud. (Febrero 2023). Hearts en las américas: Medición de la presión arterial. <https://www.paho.org/es/hearts-americas/hearts-americas-medicion-presion-arterial>

Cuando se realiza de manera diferente a la imagen, se suele alterar el valor.

¿CÓMO SÉ SI MI PRESIÓN ARTERIAL ESTÁ BIEN?

Después de tomar tu presión, tendrás dos números, el primero corresponde a la presión sistólica y el segundo a la diastólica. Estos números indican la fuerza con la que tu corazón empuja la sangre a las venas y arterias.



CONOCE TUS VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL

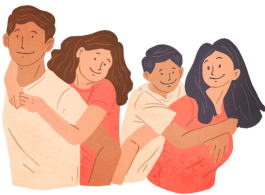
Categoría de la presión arterial	Sistólica (mmHg) El valor más alto	y/o	Diastólica (mmHg) El valor más bajo
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevado	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta Etapa 1 (Hipertensión)	130-139	o	80-89
Presión arterial alta Etapa 2 (Hipertensión)	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (Consultar al médico inmediatamente)	180 o más	y/o	120 o más

¿POR QUÉ SE ORIGINA LA HIPERTENSIÓN?

Hay dos tipos de factores que pueden provocar el desarrollo de la hipertensión:

1 Los que no se pueden modificar.

Historia familiar



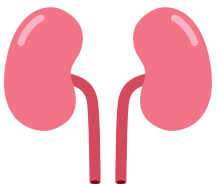
Tener familiares con hipertensión.

Edad



Tener más de 65 años.

Enfermedades renales



Las enfermedades en riñones pueden provocar hipertensión.

Raza afroamericana

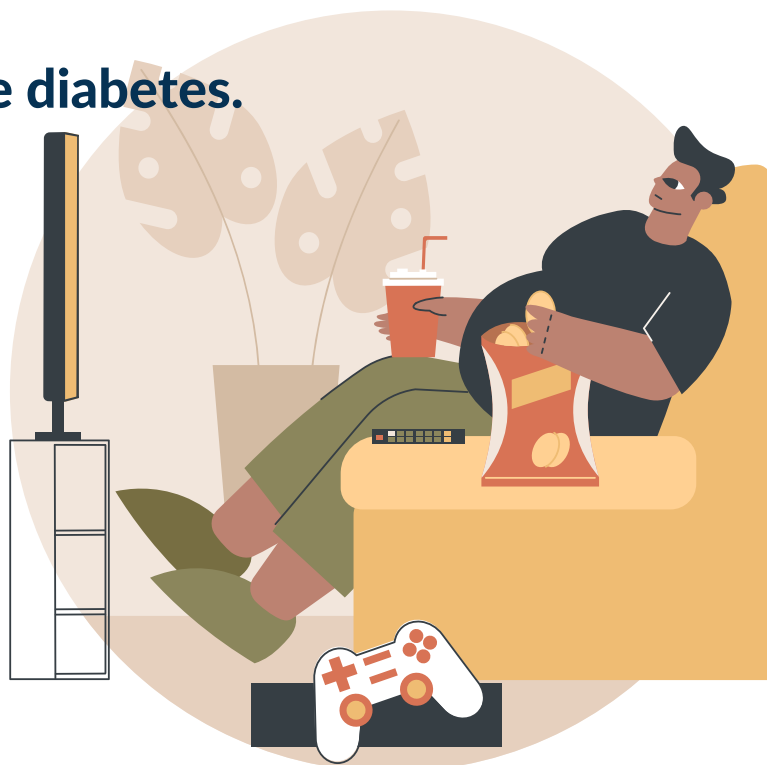


Las personas de raza afroamericana tienden a desarrollar mayormente la hipertensión.

2 Los que se pueden modificar

En esta lista palomea los factores de riesgo que consideras tener

- Hacer menos de 150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana*.
- Alto consumo de sal, grasas saturadas y azúcar.
- Tener sobrepeso u obesidad (Tener un IMC mayor a 25 kg/m²)*.
- Beber alcohol en exceso (más de dos copas).
- Escaso control de diabetes.
- Fumar tabaco.
- Colesterol alto.
- Estrés.



*En las siguientes páginas encontrarás información al respecto

ACTIVIDAD FÍSICA

En esta tabla podrás consultar sugerencias de la actividad física que puedes realizar y la intensidad que se considera.

Clasificación	Actividad
Leve	<ul style="list-style-type: none">• Paseos con la mascota• Tender la cama• Estiramientos• Subir escaleras
Moderada	<ul style="list-style-type: none">• Caminar a 5 Km/h• Barrer o trapear pisos, aspirar tapetes o alfombras• Jugar activamente con niños• Pasear en bicicleta• Trabajo en el jardín (rastrillar, embolsar hojas)• Yoga• Actividad sexual
Vigorosa	<ul style="list-style-type: none">• Danza aeróbica• Andar en bicicleta• Jugar basquetbol• Nadar• Trotar o correr• Brincar la cuerda• La mayoría de los deportes de competencia

Al realizar la actividad debes valorarla del 1 al 10, donde 1 es poco vigorosa y 10 es muy vigorosa, las que pasen de 7 serán las actividades más vigorosas que realizas.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

En esta tabla podrás consultar tu IMC (índice de Masa Corporal) para verificar tu sobrepeso u obesidad con respecto a tu altura en centímetros (cm) y tu peso en kilogramos (kg).

Peso (kg)	Altura (cm)										
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10
45	20	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19	18	17	16,1	15,2	14,5	13,8
60	26,7	25	23,4	22	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19	18	17,1	16,3
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21	20
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
90	40	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31	29,3	27,8	26,3	25	23,8
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25
105	46,7	43,7	41	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110	48,9	45,8	43	40,4	38,1	35,9	34	32,1	30,5	28,9	27,5
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37	35,1	33,2	31,6	30

Fuente: <https://www.enterat.com/salud/imc-indice-masa-corporal.php>

- Por debajo de 18.5 tienes **bajo peso**.
- Entre 18.5 y 24.9 tu peso es **normal**.
- Entre 25 y 29.9 tienes **sobrepeso**.
- Entre 30 y 39.9 tienes **obesidad**.
- Más de 40 tienes **obesidad mórbida**.

Recuerda que para mayor certeza de sobrepeso y obesidad debes consultar a tu médico o nutriólogo.

¿QUÉ PUEDO SENTIR SI TENGO HIPERTENSIÓN?

La mayoría de las personas no presentan síntomas al tener la presión alta, sin embargo pueden aparecer:

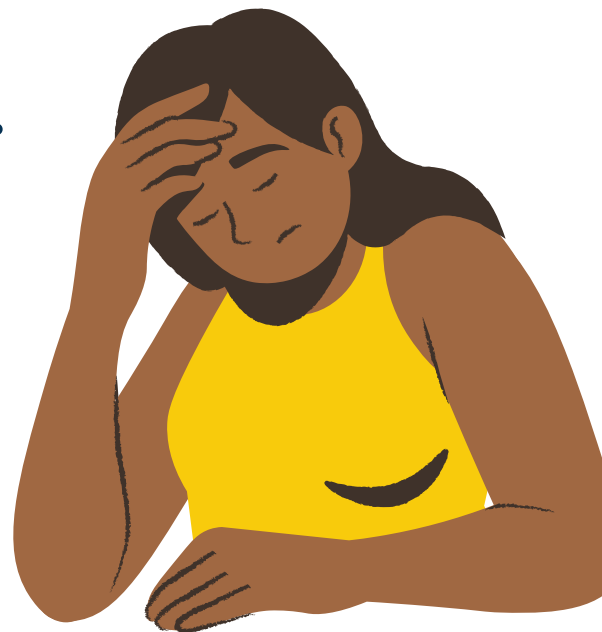
Dolor de cabeza en la mañana.

Ritmo cardíaco irregular.

Sangrado nasal.

Alteraciones visuales.

Zumbido en los oídos.



**La hipertensión grave puede provocar estos
síntomas:**

Cansancio

Náuseas

Vómitos

Confusión

Ansiedad

Dolor de pecho

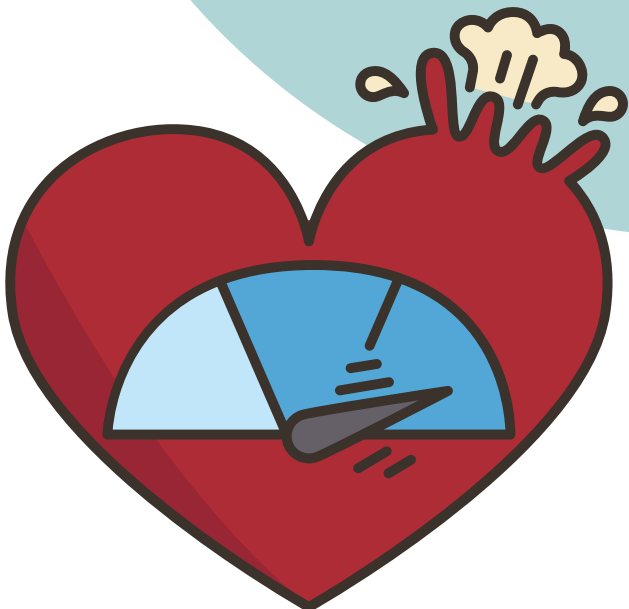
Temblores musculares



¿POR QUÉ LA LLAMAN EL "ASESINO SILENCIOSO"?

Muchas personas no saben que tienen hipertensión porque:

- No presentan síntomas evidentes.
- Se va desarrollando lentamente.
- La hipertensión no puede ser curada, pero si controlada.



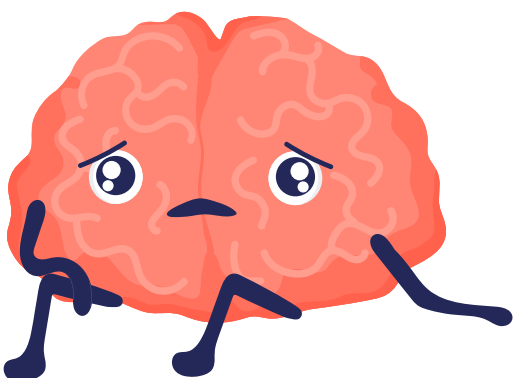
¿QUÉ PASA SI NO ME CUIDO?

No controlar la hipertensión puede llevar a múltiples consecuencias como:



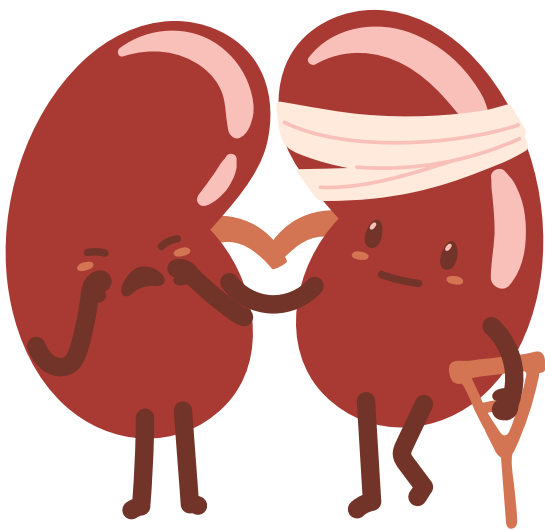
Insuficiencia Cardíaca: El corazón no puede bombear lo suficientemente fuerte la sangre y el oxígeno.

Pérdida de la vista: Se pueden dañar los vasos sanguíneos en las retinas.



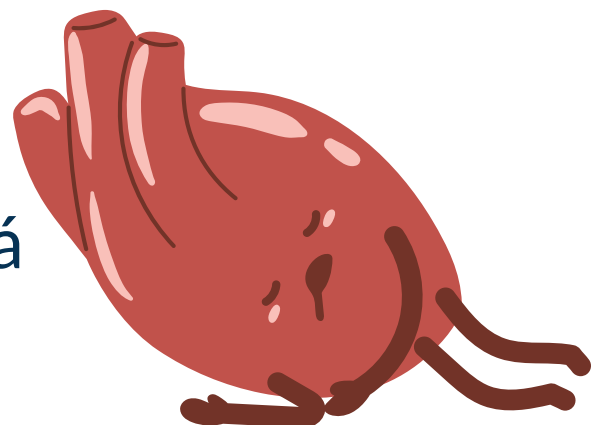
Evento Cerebrovascular: Los vasos sanguíneos del cerebro se obstruyen o estallan.

Disfunción sexual: Puede ser disfunción eréctil en los hombres y menos deseo sexual en las mujeres.



Enfermedad renal: Se dañan las arterias de los riñones e interfiere con su capacidad para filtrar sangre eficazmente.

Ataque cardiaco: Se dañan las arterias coronarias (que nutren al corazón) y hace que se estrechen y endurezcan lo que reducirá el flujo de la sangre y oxígeno al corazón.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

Además de tomar los medicamentos.
¡Cambia tu estilo de vida!

Reducir la ingesta de sal (a menos de 5 gramos diarios).

¿Cómo podría hacerlo?

Quita la sal de la mesa.

Prepara tus alimentos sin sal, usa hierbas de olor para darle sabor.

Evita consumir comida rápida.

Evita consumir alimentos enlatados o embutidos.

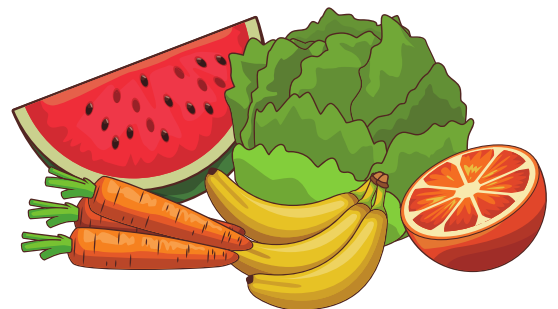


Consumir más frutas y verduras.

¿Cómo podría hacerlo?

Asegurate de tenerlos en casa.

Manténlos lavados, preparados y listos para consumir.



Realizar actividad física con regularidad.

¿Cómo podría hacerlo?

Realiza ejercicio en lapsos cortos de 10 min.

Marcha en frente de la tele al verla.

Realiza estiramientos cuando trabajes en la computadora.



Reducir el consumo de alcohol y tabaco.



¿Cómo podría hacerlo?

Házlo gradualmente, apoyate de amigos o familia.

Control del peso.

Evita consumir comida rápida o con grasas saturadas, realiza actividad física y mídete.



Reducir y gestionar el estrés



Visita a tu psicólogo para apoyarte, tómate un tiempo para ti y respira.

Si tienes otras enfermedades, no las descuides.



Toma los medicamentos necesarios en el momento indicado y sigue las recomendaciones de tus médicos.

Revisa y trata tu hipertensión



No abandones tu enfermedad, recuerda que la hipertensión sigue en ti siempre. Sigue las indicaciones médicas, debes tomar tu medicamento aunque no te sientas mal.



Un psicólogo especializado en salud puede ayudarte a cambiar tu estilo de vida.

ATENDIENDO MI PRESIÓN ARTERIAL

Después de todo lo revisado, es importante comenzar a cuidar la presión arterial. Hay muchas formas de atenderla, comienza registrando:

1. Tus cifras de presión diariamente
2. Los medicamentos que tomas y a la hora que los tomas
3. ¿Qué hice hoy para cuidar mi presión?
4. Realiza respiraciones para relajarte

A continuación, encontrarás unos registros que puedes utilizar para ayudarte.

Hoy me tomé mi pastilla

Nombre:

Instrucciones: Realiza una marca en  si tomaste tu medicamento y una en  si no lo hiciste ese día.

Recuerda que buscamos conocer con qué frecuencia consumes el medicamento indicado por tu médico cada semana, por ello es muy importante que lo registres.

Día	¿Tomé mi medicamento? 
Lunes	 
Martes	 
Miércoles	 
Jueves	 
Viernes	 
Sábado	 
Domingo	 

¿Cuál es mi presión arterial hoy?

Nombre:

Instrucciones: Realiza tu toma de presión y anótala a continuación.

Recuerda comparar los valores con la tabla de "conoce tus valores"

Fecha y hora	Mis valores

¿Qué hice hoy para cuidar mi presión arterial?

Nombre:

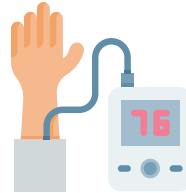
Instrucciones: Marca las imágenes según lo que hayas realizado ese día para cuidar tu presión.



Comí saludable

Hice actividad física

Tomé mi medicina



Reduje la sal

Medí mi presión

Fecha	Lo que hice hoy				
					
					
					
					
					
					
					

UN TIEMPO PARA RESPIRAR...

Cuando estás estresado, tu presión arterial puede subir tómate un tiempo para respirar de la siguiente manera, verás como tu presión baja:



Inhala por la nariz en **3 segundos**



Sostén el aire **3 segundos**



Exhala por tu boca en **3 segundos**

En cada ciclo espera unos segundos respirando normal, después vuelvelo hacer 3 veces más

iii MANOS A LA OBRA!!!

Has llegado al final de este manual que, recordemos, tiene por objetivo proporcionar una guía para identificar qué elementos del comportamiento se dificultan para tratar tu hipertensión y así acudir a una atención individual.

En este manual revisaste qué es la hipertensión, cómo se mide, por qué se origina, los valores normales que debes tener y las consecuencias que la hipertensión puede traer a tu cuerpo. Estos puntos te ayudarán a comprender este padecimiento y así tratarla cambiando tu comportamiento siguiendo las recomendaciones dadas y además monitoreándote con ayuda de los registros.

Ahora queda poner **manos a la obra**, hacer cosas para reducir nuestra presión arterial. Recuerda que esta es sólo una guía; para atención individual y desarrollar más habilidades, acude con un psicólogo especializado en la salud.

¡Hasta pronto!

Referencias

American Heart Association. (30 de Enero de 2023). *Understanding Blood Pressure Readings*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

American Heart Association. (30 de Enero de 2023). *Why High Blood Pressure is a "Silent Killer"*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer>

American Heart Association. (30 de Enero de 2023). *Changes You Can Make to Manage High Blood Pressure*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

Hearts en las Américas. (30 de Enero de 2023). *HEARTS en las Américas: medición de la presión arterial*.

Organización Panamericana de la Salud. (Febrero 2023). *Hearts en las américas: medición de la presión arterial*. <https://www.paho.org/es/hearts-americas/hearts-americas-medicion-presion-arterial>

Organización Mundial de la Salud. (9 de junio del 2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (25 de agosto del 2021). *Hipertensión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=La%20hipertensi%C3%B3n%20puede%20tambi%C3%A9n%20causar,que%20generen%20una%20insuficiencia%20renal>

Organización Mundial de la Salud. (27 de abril 2023). *Preguntas y respuestas de la actividad física*. Biblioteca familiar de la salud.