



CAMPAÑA DE EDUCACIÓN EN SALUD A PACIENTES DESDE LA FARMACIA

Proyecto interinstitucional impulsado por el Colegio de Farmacéuticos de Costa Rica

Hipertensión Arterial



¡Si usted es hipertenso, no olvide tomar su tratamiento diario!

Información para pacientes

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La Hipertensión Arterial es una enfermedad crónica que no presenta síntomas, pero está presente en aproximadamente el 20% de la población. Consiste en un aumento de las cifras de presión arterial por encima de los valores que se consideran normales.

La presión considerada normal para un adulto sano es de alrededor de 120/80 mmHg. Valores superiores a

140/90 mmHg suelen considerarse altos.

¿Cómo controlan los medicamentos la presión arterial?

Si usted ya ha sido diagnosticado como hipertenso, debe tomar sus medicamentos como su médico le indicó. No deje de tomarlos, aún cuando se sienta bien. Si tiene alguna duda o problema consulte con su médico o farmacéutico de confianza.



¿Cuál es la causa de la hipertensión arterial?

En el 90% de los casos no hay una razón específica que la provoque, sino que es consecuencia de la carga genética que heredamos de nuestros padres, junto a otros factores predisponentes. A este tipo de hipertensión se le denomina "esencial".

La Hipertensión Arterial es una enfermedad crónica. Se debe tratar permanentemente.

Si usted es hipertenso no abandone su tratamiento.

Si tiene dudas al respecto consulte a su médico.

¿Cuáles medicamentos controlan la Hipertensión

De manera general, los podemos dividir en dos grandes grupos: Vasodilatadores y No Vasodilatadores.

Los del primer grupo aumentan el diámetro de los vasos sanguíneos con el fin de reducir la resistencia que estos ofrecen al paso de la sangre.

Los del segundo grupo facilitan la eliminación de líquidos por parte del organismo, disminuyendo la cantidad del líquido que tiene que mover el corazón.

¿Qué debe conocer sobre su tratamiento?

Conozca la información básica del tratamiento que sigue



- 1) Nombre y fuerza del medicamento que le prescribieron. Por ejemplo: Enalapril de 20 mg.
- 2) Horario en que debe tomar el (los) medicamento (s)
- 3) ¿Cómo debe tomarlo(s)? (En ayunas, con la comida, con agua, con leche)
- 4) Posibles efectos secundarios que pueda sufrir y qué hacer si se presentan (pregunte a su médico o al farmacéutico)
- 5) ¿Cómo almacenar sus medicamentos en el hogar? Si no lo sabe consulte a su farmacéutico.
- 6) Revise bien las indicaciones en la etiqueta de sus medicamentos.

No debe quedarse con dudas sobre lo que se le despacha en la farmacia. De lo contrario consulte con el farmacéutico.

Otras medidas que ayudan a controlar la presión arterial

Existen algunas medidas que contribuyen a su bienestar y al control de la presión arterial alta tales como:

1. Cumpla con el tratamiento como su médico le indicó.
2. Deje de fumar. Reduzca los factores de riesgo y la probabilidad de complicaciones cardiovasculares
3. Controle su peso. Recuerde, el sobrepeso le añade una carga extra a su corazón
4. Reduzca el consumo de sal y coma alimentos saludables, que no aumenten su nivel de colesterol
5. Evite el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol aumenta la presión en sus arterias.
6. Haga ejercicio físico. Elija un programa sencillo de actividad física que pueda mantener, y hágalo regularmente, aunque sea caminar 15 o 20 minutos al día o una hora durante al menos 3 días por semana.
7. Reduzca su estrés. Si se relaja mejorará su presión arterial.
8. Conozca los valores de su presión arterial, colesterol y glucosa en sangre.
9. No olvide asistir a sus citas de control
10. No se automedique, siempre consulte a su médico o Farma-

*Haga
actividad
física con
regularidad*



Acerca de los medicamentos que utiliza para tratar la hipertensión

- Nunca modifique la dosis del medicamento usted mismo. En caso de duda consulte a su médico tratante o a su farmacéutico de confianza.
- Si siente algún síntoma extraño luego de tomar el medicamento, consulte con su médico tratante o farmacéutico de confianza.

- Si olvida una dosis, intente tomarla cuanto antes y omitirla en caso de proximidad con la siguiente toma. Nunca duplique la dosis prescrita.
- No emplee otros medicamentos sin consultar a su médico o farmacéutico de confianza.

¿Por qué se debe controlar la presión arterial?

La presión alta es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades muy serias, especialmente cardíacas (ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal).



¿Durante cuánto tiempo se debe tomar el tratamiento?

El tratamiento contra la hipertensión debe seguirse durante muchos años e incluso durante toda la vida, por eso es tan importante que usted siga el control médico y no falte a las citas.

Fuentes:

- Comisión de Información de Medicamentos y Educación a Pacientes (COIMEP) y. Coordinación Nacional de Servicios Farmacéuticos. Área Regulación y Sistematización, Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud.
- Colegio de Farmacéuticos de Costa Rica, Comisión Nacional para el Desarrollo de Servicios Farmacéuticos con Enfoque en Atención Primaria de Salud y Buenas Prácticas de Farmacia, Subcomisión de Educación Farmacéutica Continua

Para más información:

Consulte con el o la Dr(a). _____

Teléfono: _____

O llame a los siguientes Centros de Información sobre Medicamentos

CIMED-UCR: 2511-8311, 2511-3474

CIM Hospital San Juan de Dios: 2547-8324

CIM Hospital México: 2242-6896

CIM Hospital Dr. Rafael A. Calderón Guardia, 2212-1261