



|   |   |               |   |
|---|---|---------------|---|
|  <p>E.S.E<br/>HOSPITAL De La Vega</p> | <p><b>CUIDADOS DE ENFERMERIA PARA<br/>HIPERTENSION ARTERIAL<br/>(H.T.A)</b></p> | Vigencia:2018 |  <p>CUNDINAMARCA<br/>unidos podemos más</p> |
|   |   | Cód.:         |   |
| <p><b>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL DE LA VEGA<br/>– PUESTO DE SALUD DE NOCAIMA</b></p>                          |   | Versión: 1    |   |
|   |   | Página 1 de 6 |   |

## Cuidados de Enfermería en hipertensión

La hipertensión es un problema circulatorio que consiste en tener la tensión arterial alta. Hay muchas causas que pueden provocarla, entre ellas problemas renales u hormonales. También hay unos factores de riesgo, como edad avanzada, diabetes u obesidad. Los síntomas más característicos son fuerte dolor de cabeza, vómitos y problemas visuales. Se diagnostica con una simple medición de la tensión arterial y un análisis de sangre complementario.

### Resumen

El tratamiento incluirá medicación adecuada pero también respetar unos hábitos de vida saludable. Los cuidados de Enfermería se basarán en la vigilancia de constantes vitales y en favorecer el bienestar del paciente a través de la información y apoyo anímico.

**Palabras clave:** presión arterial, corazón, arterias.

### Introducción

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

Uno o ambos números pueden ser demasiado altos. (Nota: Estas cantidades aplican a personas que no están tomando medicinas para la presión arterial y que no están enfermas.)



- Una presión arterial normal es cuando la presión arterial es menor a 120/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Una presión arterial alta (hipertensión) es cuando la presión arterial es de 140/90 mm Hg o mayor la mayoría de las veces.
- Si los valores de su presión arterial son de 120/80 o más, pero no alcanzan 140/90, esto se denomina pre hipertensión.

Si tiene problemas cardíacos o renales, o si tuvo un accidente cerebrovascular, es posible que el médico le recomiende que su presión arterial sea incluso más baja que la de las personas que no padecen estas afecciones.

### Síntomas

En la mayoría de los casos, no se presentan síntomas. En la mayoría de las personas, la hipertensión arterial se detecta cuando visitan a su proveedor de atención médica o se la hacen medir en otra parte.

Debido a que no hay ningún síntoma, las personas pueden sufrir cardiopatía y problemas renales sin saber que tienen hipertensión arterial.

|   |   |               |   |
|---|---|---------------|---|
|  <p>E.S.E<br/>HOSPITAL De La Vega</p> | <p><b>CUIDADOS DE ENFERMERIA PARA<br/>HIPERTENSION ARTERIAL<br/>(H.T.A)</b></p> | Vigencia:2018 |  <p>CUNDINAMARCA<br/>unidos podemos más</p> |
|   |   | Cód.:         |   |
| <p><b>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL DE LA VEGA<br/>– PUESTO DE SALUD DE NOCAIMA</b></p>                          |   | Versión: 1    |   |
|   |   | Página 1 de 6 |   |

La hipertensión maligna es una forma peligrosa de presión arterial muy alta. Los síntomas incluyen:

- Dolor de cabeza fuerte
- Náuseas o vómitos
- Confusión
- Cambios en la visión
- Sangrado nasal

### **Causas**

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

- La cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales

Usted es más propenso a que le digan que su presión arterial está demasiado alta a medida que envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o muerte prematura.



Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es afroamericano
- Es obeso
- Con frecuencia está estresado o ansioso
- Toma demasiado alcohol (más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 para los hombres)
- Consume demasiada sal
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial
- Tiene diabetes
- Fuma

La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa de presión arterial alta. Esto se denomina hipertensión esencial.

La hipertensión causada por otra afección o por un medicamento que esté tomando se denomina hipertensión secundaria y puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica
- Trastornos de las glándulas suprarrenales (como feocromocitoma o síndrome de Cushing)
- Hiperparatiroidismo
- Embarazo o pre-eclampsia

|   |  |               |  |
|---|--|---------------|--|
|                             | <p align="center"><b>CUIDADOS DE ENFERMERIA PARA<br/>HIPERTENSION ARTERIAL<br/>(H.T.A)</b></p> | Vigencia:2018 |  |
|   |  | Cód.:         |  |
| <p align="center"><b>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL DE LA VEGA<br/>– PUESTO DE SALUD DE NOCAIMA</b></p> |  | Versión: 1    |  |
|   |  | Página 1 de 6 |  |

- Medicinas como las píldoras anticonceptivas, pastillas para adelgazar y algunos medicamentos para el resfriado y para la migraña
- Estrechamiento de la arteria que irriga sangre al riñón (estenosis de la arteria renal)

### **Diagnóstico**

Un diagnóstico temprano de presión arterial alta puede ayudar a prevenir enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, problemas visuales, y enfermedad renal crónica. Su proveedor medirá la presión arterial muchas veces antes de diagnosticarle **hipertensión arterial**. Es normal que su presión arterial sea distinta según la hora del día.

Los adultos de entre 18 y 39 años deberían medirse la presión arterial:

- Cada 3 a 5 años, si la presión arterial fue menor a 120/80 mm Hg en la última medición.
- Todos los años si usted tiene presión arterial alta, diabetes, enfermedad cardíaca, problemas en el riñón, u otros trastornos, mídase la presión más a menudo.
- Los adultos de 40 años o más deberían medirse la presión al menos una vez al año.
- Las lecturas de la presión arterial que usted se toma en su casa pueden ser una mejor medida de su presión arterial actual que las que se toman en el consultorio del proveedor.
- Cerciórese de conseguir un tensiómetro casero de buen ajuste y de buena calidad. Debe tener el manguito del tamaño apropiado y un lector digital.
- Practique con su proveedor para corroborar que esté tomando su presión arterial correctamente.
- Usted debe estar relajado y sentado algunos minutos antes de tomar la lectura.
- Lleve el tensiómetro casero a sus citas médicas para que su proveedor de atención pueda verificar si está funcionando correctamente.



Su médico llevará a cabo un examen físico para buscar signos de cardiopatía, daño en los ojos y otros cambios en el cuerpo.

También se pueden hacer exámenes para buscar:

- Niveles altos de colesterol.
- Enfermedad cardíaca (cardiopatía), mediante exámenes como ecocardiografía o electrocardiografía.
- Enfermedad renal (nefropatía), mediante exámenes como pruebas metabólicas básicas y análisis de orina o ecografía de los riñones.

### **Tratamiento**

El tratamiento de la hipertensión puede hacerse mediante dos vías, por un lado, la adquisición de hábitos de vida saludables, y por otro lado mediante fármacos.

|   |   |               |   |
|---|---|---------------|---|
|  <p>E.S.E<br/>HOSPITAL De La Vega</p> | <p><b>CUIDADOS DE ENFERMERIA PARA<br/>HIPERTENSION ARTERIAL<br/>(H.T.A)</b></p> | Vigencia:2018 |  <p>CUNDINAMARCA<br/>unidos podemos más</p> |
|   |   | Cód.:         |   |
| <p><b>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL DE LA VEGA<br/>– PUESTO DE SALUD DE NOCAIMA</b></p>                          |   | Versión: 1    |   |
|   |   | Página 1 de 6 |   |

### Tratamiento no farmacológico de la hipertensión

Los tres pilares sobre los que debe asentar tanto la prevención como el tratamiento inicial de la hipertensión (HTA) son la dieta, el ejercicio y el abandono del tabaco. Así:

- **La dieta mediterránea** se considera la opción más saludable para este fin. En todos los hipertensos se recomienda una restricción moderada de sal, especialmente en individuos ancianos y de raza negra, que responden mejor a la disminución de sal. Por tanto, el consumo de sal no debe superar los 3-4 g/día, considerando también los alimentos con “sal oculta”, no sólo la que incorporamos en su elaboración. Igualmente, la reducción de peso si este fuera excesivo también es un aspecto fundamental, si bien una reducción de 5-10%, al menos como planteamiento inicial, puede ser un objetivo mucho más asequible que intentar conseguir el peso ideal.
- **El ejercicio moderado** y ajustado a cada individuo debe ser la herramienta para combatir el sedentarismo y la obesidad, con una media de 30 minutos de actividad aeróbica diaria (andar a paso ligero, nadar, correr, montar en bicicleta...).
- Finalmente, **el tabaquismo** debe abandonarse con firmeza si se quiere prevenir la enfermedad cardiovascular en general, y la hipertensión arterial (HTA) en particular.



### Tratamiento farmacológico de la hipertensión

En la actualidad existen muchas y muy diferentes opciones terapéuticas para tratar la hipertensión. No olvidemos que la dieta, el ejercicio y el abandono del tabaco son las primeras medidas a tomar, pero nunca deben abandonarse a pesar de iniciar un tratamiento con fármacos.

El beneficio del tratamiento farmacológico es máximo en los pacientes de alto riesgo, es decir, los que tienen cifras de presión arterial más altas, o los que presentan otros factores de riesgo asociados, como tabaquismo, diabetes, colesterol, obesidad.

El médico indicará el tratamiento que considere más apropiado a las circunstancias concretas del paciente para el control de la presión arterial, habitualmente con una sola pastilla. Este puede ser el tratamiento a largo plazo de un hipertenso, aunque en aquellos en los que no se consiga el objetivo o en los que aparezcan algunas de las complicaciones descritas, se añadirán otros fármacos.

Asimismo, debe complementarse el tratamiento de la hipertensión arterial (HTA) con el de otras circunstancias que acompañen al afectado, como la diabetes, el hipercolesterolemia o las enfermedades cardíacas o renales que puedan ir apareciendo.

|   |  |               |  |
|---|--|---------------|--|
|       | <b>CUIDADOS DE ENFERMERIA PARA<br/>HIPERTENSION ARTERIAL<br/>(H.T.A)</b> | Vigencia:2018 |  |
|   |  | Cód.:         |  |
| <b>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL DE LA VEGA<br/>– PUESTO DE SALUD DE NOCAIMA</b> |  | Versión: 1    |  |
|   |  | Página 1 de 6 |  |



El cumplimiento del tratamiento es de vital importancia, pues la reducción del riesgo de sufrir complicaciones va estrechamente ligada a las cifras de presión arterial. Y no debemos abandonar el tratamiento una vez conseguidas cifras normales. En el caso de que se presenten efectos secundarios, estos suelen ser leves, pero si hay dudas es imprescindible consultar con el médico antes de modificar o suspender el tratamiento.

### **Tratamiento de la hipertensión arterial (HTA) secundaria**

Cuando se detecte la estenosis o estrechez de una arteria renal como causa de hipertensión arterial, la colocación de un stent puede ser la solución definitiva de ese paciente. De igual forma, si existiera un tumor en las glándulas suprarrenales como causa de hipertensión arterial (HTA), la intervención quirúrgica para su extirpación conseguiría el control de la enfermedad incluso sin necesidad de medicación.

### **Prevención**

- **Comer una dieta saludable:** Para ayudar a controlar su presión arterial, debe limitar la cantidad de sodio (sal) que come y aumentar la cantidad de potasio en su dieta. También es importante comer alimentos que sean bajos en grasa, así como muchas frutas, verduras y granos enteros. La dieta DASH es un ejemplo de un plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial
- **Hacer ejercicio regularmente:** El ejercicio le puede ayudar a mantener un peso saludable y a bajar la presión arterial. Usted debe tratar de hacer por lo menos dos horas y media de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana, o ejercicio aeróbico de alta intensidad durante una hora y 15 minutos por semana. El ejercicio aeróbico, como caminar a paso rápido, es cualquier actividad física en el que su corazón late más fuerte y respira más oxígeno de lo habitual
- **Tener un peso saludable:** Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de hipertensión arterial. Mantener un peso saludable puede ayudarle a controlar la presión arterial alta y reducir su riesgo de otros problemas de salud
- **Limitar el alcohol:** Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial. También añade calorías a su dieta, las que pueden causar aumento de peso. Los hombres no deben beber más de dos tragos al día, y las mujeres sólo uno
- **No fumar:** El fumar cigarrillos eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si no fuma, no empiece. Si usted fuma, hable con su médico para que le ayude a encontrar la mejor manera de dejarlo

|   |  |               |   |
|---|--|---------------|---|
|  <p>E.S.E<br/>HOSPITAL De La Vega</p> | <p><b>CUIDADOS DE ENFERMERIA PARA<br/>HIPERTENSION ARTERIAL<br/>(H.T.A)</b></p> <p><b>EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL DE LA VEGA<br/>- PUESTO DE SALUD DE NOCAIMA</b></p> | Vigencia:2018 |  <p>CUNDINAMARCA<br/>unidos podemos más</p> |
|   |  | Cód.:         |   |
|   |  | Página 1 de 6 |   |

- **Controlar el estrés:** Aprender a relajarse y manejar el estrés puede mejorar su salud emocional y física y disminuir la presión arterial alta. Las técnicas de manejo del estrés incluyen hacer ejercicio, escuchar música, concentrarse en algo tranquilo o sereno y meditar

Si ya tiene presión **arterial alta**, es importante prevenir que empeore o que cause complicaciones. Usted debe recibir atención médica regular y seguir su plan de tratamiento. Su plan incluirá recomendaciones de hábitos de vida saludables y posiblemente medicamentos.

### **Cuidados de Enfermería**

Los cuidados de Enfermería son un proceso fundamental, en el cual se puede dar un mejor servicio en el tratamiento y recuperación del paciente, así como identificar las diversas complicaciones que pueda tener.

A continuación, nombramos los cuidados enfermeros:

Toma de signos vitales (tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca y temperatura).

- Mantener en reposo absoluto y con posición semifowler.
- Llevar Balance Hídrico y Diuresis.
- Pesarlo al ingreso, verificar que no presente algún tipo de edema o retención de líquidos
- Proporcionar dieta hipo sódica.
- Educación a las visitas sobre no alterar o estresar al paciente.
- Cuidados higiénicos en cama.
- Administración de medicamentos prescritos.
- Orientar a familiares sobre la patología y su tratamiento.

### **CRISIS HIPERTENSIVA:**

- Toma de tensión arterial cada 15 minutos durante la primera hora
- Posición semifowler estricta
- Oxígeno suplementario
- Acceso venoso
- Monitorización cardiaca
- Saturación
- Frecuencia cardiaca valorando taquicardia
- Valoración del estado de conciencia