

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA EL PACIENTE HIPERTENSO

- Vigile periódicamente su presión arterial, si en tres ocasiones es superior a 140/90, consulte a su médico.



- La hipertensión suele dar pocos síntomas, pero puede provocar lesiones en el corazón (angina, infarto), cerebro (hemorragia, trombosis), riñón (insuficiencia renal) y ojos (retinopatía).
- Restringir la ingesta de sal y evite las grasas animales, manteniendo una dieta sana y equilibrada.



- Controlar el peso, no excediéndose en las comidas.



- Evitar hábitos tóxicos, NO FUMAR, NO ABUSAR DEL ALCOHOL, debido a que son factores de riesgo para las enfermedades del corazón y circulación.



- Realice ejercicio físico de forma regular y según su forma física, los grandes paseos serán de gran ayuda, evitando los deportes que requieran grandes esfuerzos.



- Adopte un estilo de vida saludable, siendo recomendable disminuir los factores que favorecen el aumento de la presión arterial, tales como el exceso de peso, falta de ejercicio, exceso de sal, tabaco, el estrés, la ansiedad, discusiones, exceso de trabajo, etc...

- Debe tomar de forma **continuada los medicamentos que le ha prescrito** su médico.



- Tomar el tratamiento cada día y aproximadamente a la misma hora.



- Si olvido de una toma, tómla tan pronto como se de cuenta.
- Guarde la medicación en el lugar habitual.



- Si sale de viaje recuerde llevar consigo suficiente medicación.



- Consultar a su médico antes de tomar otros medicamentos, y no suspender tratamiento sin consultarlo.
- Acudirá a todas las visitas de control que tenga programadas, aunque se encuentre bien, y la presión arterial parezca controlada.
- Consulte a su médico y enfermero cualquier duda que pueda tener.

