



Guía de práctica clínica

Hipertensión Arterial Primaria (HTA)

Sistema General de Seguridad Social en Salud – Colombia

Para pacientes y familiares

2013 - Guía No. 18

Centro Nacional de Investigación en Evidencia
y Tecnologías en Salud CINETS



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud



© Ministerio de Salud y Protección Social - Colciencias

Guía de práctica clínica Hipertensión Arterial Primaria
(HTA) - 2013 Guía No. 18

ISBN: 978-958-8838-35-9

Bogotá. Colombia

Abril de 2013

Nota legal

Con relación a la propiedad intelectual debe hacerse uso de los dispuesto en el numeral 13 de la convocatoria 500 del 2009 y la cláusula DECIMO TERCERA -PROPIEDAD INTELECTUAL “En el evento en que se llegaren a generar derechos de propiedad intelectual sobre los resultados que se obtengan o se pudieran obtener en el desarrollo de la presente convocatoria y del contrato de financiamiento resultante de ella, estos serán de COLCIENCIAS y del Ministerio de Salud y Protección Social” y de conformidad con el clausulado de los contratos suscritos para este efecto.



MinSalud

Ministerio de Salud
y Protección Social

Ministerio de Salud y Protección Social

Alejandro Gaviria Uribe

Ministro de Salud y Protección Social

Fernando Ruiz Gómez

Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios

Norman Julio Muñoz Muñoz

Viceministro de Protección Social

Gerardo Burgos Bernal

Secretario General



**Departamento Administrativo
de Ciencia, Tecnología e Innovación -
Colciencias**

Carlos Fonseca Zárate

Director General

Paula Marcela Arias Pulgarín

Subdirectora General

Arleys Cuesta Simanca

Secretario General

Alicia Ríos Hurtado

Directora de Redes de Conocimiento

Carlos Caicedo Escobar

Director de Fomento a la Investigación

Vianney Motavita García

*Gestora del Programa de Salud en Ciencia,
Tecnología e Innovación*



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

Héctor Eduardo Castro Jaramillo

Director Ejecutivo

Aurelio Mejía Mejía

*Subdirector de Evaluación
de Tecnologías en Salud*

Iván Darío Flórez Gómez

Subdirector de Producción de Guías de Práctica Clínica

Diana Esperanza Rivera Rodríguez

Subdirectora de Participación y Deliberación

Raquel Sofía Amaya Arias

Subdirección de Difusión y Comunicación



AUTORES Y COLABORADORES

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

Juan Carlos Villar Centeno
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología
Líder del Proyecto

Carlos Eduardo Granados
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología
Monitor Epidemiológico

Gabriel Fernando Torres Ardila
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología
Monitor Epidemiológico

Juan Guillermo Pérez Carreño
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología
Monitor Epidemiológico

Laura Valencia
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología
Monitor Epidemiológico

Claudia Marcela Vélez
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología
Monitor Epidemiológico

EQUIPO DESARROLLADOR

PROFESIONALES CLÍNICOS

Dagnovar Aristizábal Ocampo
Representante Sociedad Colombiana de
Cardiología

Harold Anibal Miranda Rosero
Representante Asociación Colombiana
de Medicina Interna

Germán Gamarra Hernández
Representante Asociación Colombiana
de Nefrología e Hipertensión Arterial

Sebastián Vélez Peláez
Representante Sociedad Colombiana de
Cardiología

Edgar Hernández
Representante Fundación Cardioinfantil
– Instituto de Cardiología

Oscar Horacio Osio Uribe
Representante Universidad de Antioquia

PROFESIONALES NO EXPERTOS

Mary Isabel Camacho Aragón
Hospital de Usme
E.S.E.

Alba Yaneth Parra Sánchez
Prestación de Servicios Ambulatorios
Compensar

EQUIPO DE EVALUACIÓN ECONÓMICA

Rodolfo Dennis Verano
Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología

Pontificia Universidad Javeriana
María Ximena Rojas
Pontificia Universidad Javeriana
Ludy Alexandra Parada Vargas
Pontificia Universidad Javeriana
Martín Rondón Sepúlveda
Pontificia Universidad Javeriana

EQUIPO DE SOPORTE ADMINISTRATIVO

Carlos Gómez Restrepo

Pontificia Universidad Javeriana

Gerencia General

Juan Carlos Villar

*Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología*

Líder del Proyecto

Janeth Mossos Bocanegra

*Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología*

Contadora

Jenny Severiche Báez

Pontificia Universidad Javeriana

Asistente de gerencia

Marisol Machetá Rico

Pontificia Universidad Javeriana

Asistente de gerencia

EQUIPO DE COORDINACIÓN EDITORIAL

Carlos Gómez Restrepo

Pontificia Universidad Javeriana

Director

Ana María De la Hoz Bradford

Pontificia Universidad Javeriana

Coordinadora

Alfredo Duplat

Corrector de estilo

Gustavo Patiño Díaz

Corrector de estilo

María del Pilar Palacio Cardona

Diagramación

EQUIPO DE COORDINACIÓN METODOLÓGICA

Juan Gabriel Ruiz Peláez

Pontificia Universidad Javeriana

Carlos Gómez Restrepo

Pontificia Universidad Javeriana

Juan Carlos Villar

*Fundación Cardioinfantil – Instituto de
Cardiología*

Ana María De la Hoz Bradford

Pontificia Universidad Javeriana

EQUIPO DE COORDINACIÓN GENERAL ALIANZA CINETS

Carlos Gómez Restrepo

Pontificia Universidad Javeriana

Rodrigo Pardo Turriago

Universidad Nacional de Colombia

Luz Helena Lugo Agudelo

Universidad de Antioquia

REVISORES INTERNOS

Luz Ximena Martínez

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Claudia Victoria Anchique

Mediagnóstica Tecmedi SAS. Duitama,

Boyacá

REVISOR EXTERNO

Agustín Ciapponi

Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria

Argentina



Contenido

- 11** ¿Qué es la hipertensión arterial?
- 12** ¿Quiénes están a mayor riesgo de tener hipertensión arterial?
- 12** ¿Cómo se previene la hipertensión arterial?
- 12** ¿Cómo saber si uno tiene hipertensión arterial?
- 12** ¿Cómo puedo disminuir mi presión arterial?
- 13** ¿Cómo estoy seguro que el tratamiento que tomo para controlar mi presión arterial está funcionando adecuadamente?
- 14** ¿Qué impacto tiene en mi vida tener un buen manejo para la hipertensión arterial?

¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la medida de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón palpita. Esta fuerza varía durante todo el día, dependiendo de la actividad física, el efecto de algunos alimentos, de medicamentos que esté consumiendo, entre otros.

Las mediciones de la presión arterial se expresan con dos valores, un número mayor, denominado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica. Normalmente se escriben ambos números, separados por el signo "/". La unidad de medida de la presión arterial es milímetros de mercurio (se abrevia mmHg). Por ejemplo: 120/80 mmHg.

La presión arterial habitual en el adulto no debería ser mayor de 120/80mmHg. Cuando ésta se encuentra entre 120/80mmHg y 140/90mmHg se dice que la persona tiene "pre-hipertensión arterial" o "presión normal alta". Cuando la presión arterial se encuentra por encima de 140/90 mmHg se considera que la persona tiene hipertensión arterial.

La hipertensión arterial es un rasgo frecuente en las personas. Se estima que en Colombia, el 23% de los adultos tiene hipertensión. De no ser manejada adecuadamente, ésta puede llevar a que se desarrollen problemas en diferentes órganos del cuerpo, como el corazón, los riñones o los ojos. En casos más severos puede aumentar el riesgo de desarrollar "derrames" o trombosis cerebrales. Mientras más altos los valores de presión arterial, más riesgo habrá de desarrollar alguna de estas complicaciones.

Por estas razones es importante conocer y controlar las cifras de presión arterial. Se ha comprobado que el control adecuado reduce la probabilidad de tener complicaciones de salud.

¿Quiénes están en mayor riesgo de tener hipertensión arterial?

Las personas que más frecuentemente desarrollan hipertensión arterial son:

- Mayores de 35 años
- Personas con sobrepeso
- Quienes no realizan ejercicio físico regularmente
- Las personas con familiares que hayan sufrido de hipertensión arterial
- Quienes fuman regularmente

Si usted tiene una o varias de estas características, es aún más importante que conozca sus valores de presión arterial. Su médico le dirá los pasos a seguir de acuerdo a los valores que encuentre.

¿Cómo se previene la hipertensión arterial?

En la mayoría de personas, la hipertensión arterial se puede prevenir disminuyendo el consumo de sal (sodio) en la dieta diaria, manteniendo una actividad física regular (tres a cinco veces a la semana, sumando en total un mínimo de dos horas y media) y teniendo el peso corporal adecuado para cada persona.

¿Cómo saber si uno tiene hipertensión arterial?

La única forma de diagnosticar la hipertensión es midiendo la presión arterial. Esto se hace utilizando diferentes instrumentos llamados tensiómetros. Un profesional de la salud le hará esta medición apropiadamente. Si ésta se encuentra entre 140 y 160 (la primera cifra o presión sistólica) o entre 90 y 100 (la segunda cifra o presión diastólica), su médico probablemente requiera un mayor número de mediciones, por ejemplo en su casa, con un tensiómetro automatizado que permite varios registros durante el día o la noche. De esta forma el médico podrá asegurarse que su presión arterial esté en los niveles adecuados.

¿Cómo puedo disminuir mi presión arterial?

Si se le encuentra hipertensión, existen varias medidas que ayudan a disminuir la presión arterial. Éstas son:

- Emplear dietas orientadas a disminuir de peso, en personas con sobrepeso
- Disminuir la cantidad de sal (sodio) en la dieta
- Mantener una actividad física regular (entre 3 y 5 veces a la semana, sumando en total un mínimo de dos horas y media)
- Disminuir la cantidad de alcohol en personas con consumo excesivo (mayor a un trago semanal en mujeres o dos tragos semanales en hombres).

Un recurso adicional a estas medidas es utilizar medicamentos para reducir la presión arterial. Existe gran variedad de estos medicamentos (conocidos como antihipertensivos) y de hecho la mayoría de personas con hipertensión requieren tomar combinaciones para controlar su presión arterial y así disminuir el riesgo de tener complicaciones. Su médico elegirá el mejor medicamento o combinación de medicamentos de acuerdo a sus propias características.

En general, no existen diferencias sustanciales en la eficacia de los diferentes medicamentos antihipertensivos a las dosis recomendadas. Como sucede con la mayoría de medicamentos, los antihipertensivos pueden causar algunos efectos no deseados (o efectos adversos). Sin embargo, estos efectos se presentan en muy pocas personas y generalmente no ocasionan efectos graves sobre la salud.

¿Cómo estoy seguro que el tratamiento que tomo para controlar mi presión arterial está funcionando adecuadamente?

Para conocer la eficacia del tratamiento se deben conocer sus valores de presión arterial. Lo ideal es que estén cerca a 120/80 mmHg.

Para esto, un profesional de la salud le debe tomar la presión arterial. En caso de encontrar cifras elevadas (o para cerciorarse que se mantengan en los niveles adecuados) su médico le recomendará hacer mediciones frecuentes con un tensiómetro automatizado en su propia casa o en una institución de salud. También le puede realizar algunos exámenes especiales de los riñones y el corazón o enviarlo a una valoración por el oftalmólogo.

En caso de no tener la presión arterial controlada, se deben mirar aspectos a reforzar y que puedan mejorar su manejo, como son:

- Verificar que está cumpliendo con las actividades que ayudan a bajar su presión arterial (consumir poca sal, hacer ejercicio, etc.)
- Verificar que se esté tomando el medicamento como se lo indicó el médico

De no encontrarse cifras adecuadas luego de revisar el cumplimiento de estas medidas, su médico podrá sugerirle hacer cambios en cuanto a los medicamentos. Puede adicionar un nuevo medicamento (el caso más frecuente), aumentar la dosis del que venía tomando, o cambiar los que tomaba por nuevas opciones. En ocasiones estos cambios pueden hacer más sencillo el tratamiento, por ejemplo disminuyendo el número de tomas de medicamentos de tres al día a dos o una vez al día.

También podrán recomendarle que ingrese a un programa de hipertensión donde varios profesionales realizarán junto a usted distintas actividades de salud.

¿Qué impacto tiene en mi vida tener un buen manejo para la hipertensión arterial?

Algunas personas, especialmente quienes tienen hipertensión leve (llamada estadio I) pueden alcanzar las metas de control de presión arterial con cambios en el estilo de vida antes de requerir medicamentos (ver arriba). Sin embargo, la decisión de agregar medicamentos al tratamiento debe ser consultada con su médico tratante.

El riesgo asociado a la hipertensión no va a desaparecer, pero sí se puede disminuir considerablemente. Por ejemplo, por cada 10 mmHg menos de presión sistólica, el riesgo de infarto disminuirá 25% y el de “derrame” o trombosis cerebral disminuirá 35%.

Tener un buen manejo de presión arterial requiere que usted participe activamente en el proceso. Las consultas médicas de control le servirán para resolver dudas y encontrar junto a su médico la mejor forma de cumplir con los objetivos.

En caso de estar en un tratamiento alternativo adicional, es importante que lo discuta con el médico que lo esté tratando. Algunos de ellos pudieran no hacerle bien si se combinan junto a los medicamentos convencionales.

Estos mensajes buscan que usted mantenga unos niveles de presión arterial que le eviten consecuencias negativas. Recuerde que la hipertensión arterial no produce síntomas y prevenir estas consecuencias le permitirá una vida mejor.

