



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

RECOMENDACIONES

para pacientes con hipertensión arterial en el contexto de pandemia por el COVID-19



Elaborado por el Grupo de Trabajo de Hipertensión Arterial de la semFYC

1 No abandonar la medicación prescrita por su equipo de Atención Primaria. Seguir como siempre con su medicación crónica es **importantísimo** para que no existan descompensaciones de su situación basal. Si tiene dudas, consulte con su centro de salud por teléfono. Nadie mejor que ellos para aconsejarle.

2 Mantener dentro de lo posible el mejor estilo de vida. Es difícil mantenerlo, pero es muy importante que se intente llevar el mejor estilo de vida posible:

- Es recomendable una dieta con poca sal, baja en grasas, rica en vegetales, lácteos descremados, y legumbres.
- Evite los alimentos precocinados.
- Al realizar menos ejercicio es recomendable **tomar más verduras y ensaladas**, para no ganar peso.
- Evite el sedentarismo. La práctica regular de ejercicio físico aumenta la esperanza de vida (a diario o como mínimo 3-4 veces por semana).
- Procure **realizar un mínimo de ejercicio**. Por ejemplo, por casa por reducida que sea la vivienda. El beneficio de realizar ejercicio no es excusa para salir cada día a comprar. El confinamiento es fundamental. Busque un sitio cómodo dentro de la casa para realizar ejercicio y practique un ejercicio que le sea agradable de acuerdo con su estado: andar, bailar, etc.

3 Si le tocaba una **visita de seguimiento**; se aplazará. Previsiblemente contactarán con usted para reanudarlas cuando sea factible, sino contacte telefónicamente con su centro de salud cuando la situación esté normalizada.

4 Si por algún motivo ha medido en casa **su presión arterial y está elevada** (por encima de 160 y/o 110 mmHg), intente relajarse y volver a medirla en unos 10-30 minutos. Si después de 3 tomas no se ha normalizado (igual o por debajo de 140 y 90 mmHg), contacte telefónicamente con su centro de salud. Ellos le aconsejarán.

