

HIPERTENSION ARTERIAL PLAN DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA.

JEFFERI CAROLINA TAMAYO ROJAS
UNIVERSIDAD DE CALDAS. MANIZALES. COLOMBIA.
ENFERMERÍA
2005

Hipertensión significa presión sanguínea alta y generalmente quiere decir que:

- La presión sanguínea sistólica (el número "superior" de la medición de la presión sanguínea que representa la presión generada cuando el corazón late) constantemente es mayor a 140.
- La presión sanguínea diastólica (el número "inferior" de la medición de la presión sanguínea que representa la presión en los vasos cuando el corazón está en reposo) está constantemente por encima de 90.

Una o ambas presiones pueden estar demasiado altos.

La persona que presenta prehipertensión tiene la probabilidad de desarrollar presión sanguínea alta en algún momento. Por lo tanto, el médico recomendará los cambios que deben hacerse en el estilo de vida para reducir la presión sanguínea al nivel normal, incluyendo pérdida de peso, ejercicio y cambios nutricionales.

CAUSAS, INCIDENCIA Y FACTORES DE RIESGO

La presión sanguínea está determinada por la cantidad de sangre bombeada por el corazón y por el tamaño y condición de las arterias. Hay muchos otros factores que pueden afectar la presión sanguínea, entre ellos: el volumen de agua en el organismo,

la cantidad de sal en el cuerpo, la condición de los riñones, del sistema nervioso o de los vasos sanguíneos y los niveles de las diferentes hormonas en el cuerpo.

La hipertensión "esencial" no tiene causa identificada; puede ser ocasionada por factores genéticos y factores ambientales, como el consumo de sal, entre otros. La hipertensión esencial comprende más del 95% de todos los casos de hipertensión.

La hipertensión "secundaria" es la presión sanguínea alta causada por algún otro trastorno, como:

- Tumores de las glándulas suprarrenales
- Síndrome de Cushing
- Trastornos renales
 - glomerulonefritis (inflamación de los riñones)
 - obstrucción vascular renal o estrechamiento
 - insuficiencia renal

- Uso de medicamentos, drogas u otras sustancias químicas
- Uso de anticonceptivos orales
- Síndrome hemolítico-urémico
- Periarteritis nudosa
- Enteritis por radiación
- Fibrosis retroperitoneal

SÍNTOMAS

Generalmente, no se presentan síntomas, pero, ocasionalmente, la persona puede experimentar un dolor de cabeza leve. Si el dolor de cabeza es fuerte o si la persona experimenta cualquiera de los síntomas que aparecen a continuación, debe consultar de inmediato con un médico, ya que puede ser un signo de presión sanguínea peligrosamente alta (llamada hipertensión maligna) o una complicación de dicha presión sanguínea alta.

- Cansancio
- Confusión
- Cambios en la visión

- Dolor de pecho tipo angina (dolor en el pecho opresivo)
- Insuficiencia cardíaca
- Sangre en la orina
- Hemorragia nasal
- Latidos cardíacos irregulares
- Zumbido o ruido en el oído

SIGNOS Y EXÁMENES

Se puede sospechar la presencia de hipertensión cuando la presión sanguínea está alta en una sola medición y se confirma a través de mediciones repetitivas durante un tiempo. Se considera que es hipertensión cuando hay una presión sanguínea constantemente elevada; es decir, la sistólica por encima de 140, o la diastólica por encima de 90. El médico buscará signos de complicaciones para el corazón, los riñones, los ojos y otros órganos en el cuerpo.

Se pueden realizar pruebas cuando se sospeche de causas o complicaciones, de acuerdo con los síntomas que se presenten, los antecedentes y los resultados del examen físico.

TRATAMIENTO

El objetivo del tratamiento es reducir la presión sanguínea a un nivel donde se pueda disminuir el riesgo de complicaciones y éste puede realizarse en casa con una estricta supervisión médica o en un hospital.

Se pueden utilizar medicamentos tales como los diuréticos, bloqueadores beta, bloqueadores alfa, bloqueadores de los receptores de angiotensina, bloqueadores de los canales de calcio e inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA). Si la presión sanguínea es muy alta, se pueden requerir medicamentos como la hidralazina, minoxidil, diazoxida o nitroprusida.

La presión sanguínea debe verificarse a intervalos regulares (con la frecuencia recomendada por el médico)

COMPLICACIONES

- ataques cardíacos
- insuficiencia cardíaca congestiva
- daño en los vasos sanguíneos (arteriosclerosis)
- disección aórtica
- daño a los riñones
- insuficiencia renal
- apoplejía
- daño cerebral
- pérdida de la visión

Situaciones que requieren asistencia médica

Es importante que las personas se realicen un control anual de la presión sanguínea, especialmente si existen antecedentes familiares de hipertensión, incluso cuando no se haya diagnosticado presión sanguínea alta.

Si alguien presenta presión sanguínea alta, debe tener citas programadas regularmente con el médico y, si entre dichas citas, se presenta cualquiera de los síntomas mencionados a continuación o la presión sanguínea permanece alta, incluso con tratamiento se debe llamar al médico de inmediato.

- Dolor de cabeza severo
- Cansancio excesivo
- Confusión
- Cambios visuales
- Náuseas y vómitos
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Sudoración significativa

PREVENCIÓN

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a controlar la presión sanguínea alta:

- Se debe perder peso, en caso de tener sobrepeso, ya que este exceso le agrega tensión al corazón. En algunos casos, la pérdida de peso puede ser el único tratamiento necesario.
- Se debe realizar ejercicio para ayuda a mejorar la condición cardiaca.
- Se deben hacer ajustes en la dieta en la medida de lo necesario. Se recomienda disminuir la ingesta de grasa y sodio (contenido en la sal y el bicarbonato sódico). Igualmente se recomienda el consumo de frutas, hortalizas y fibra.

ACTUACIÓN DE ENFERMERIA

La enfermera debe monitorear la presión arterial del paciente, ingesta y excreción. El paciente debe ser advertido de los terribles efectos de una hipertensión no tratada y animado a realizar visitas regulares al médico. También necesita conocer los efectos de los fármacos que ingiere.

La enfermera debe desarrollar programas de educación para la Salud.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Consumo de tabaco.

Se ha demostrado que tanto el tabaco como el consumo excesivo de alcohol producen una elevación de la presión arterial y alteraciones del ritmo cardiaco, así mismo el tabaco contribuye al desarrollo de enfermedades como la arteriosclerosis y por lo tanto es muy recomendable dejar de fumar.

Control de la obesidad

Es conveniente seguir una dieta equilibrada para evitar la obesidad ya que existe una asociación importante entre la obesidad y la hipertensión arterial, es por ello que la reducción de peso constituye la primera medida a recomendar a toda persona con elevación de su presión arterial.

Practica de ejercicio moderado

Practicar ejercicio físico moderado y de forma regular es recomendable para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y para controlar el exceso de peso.

Recomendaciones dietéticas

- Procurar comer alimentos frescos, verduras, frutas, legumbres, pescado fresco y carne con poca grasa.
- Cocinar con poca sal y no llevar el salero a la mesa.
- Beber preferentemente agua, zumos de fruta natural e infusiones.