

FOLLETO EDUCATIVO

AUTOR PRINCIPAL:

Lic. Haydeé Mabel Llanes Torres

Psicóloga, MSc. Medicina Bioenergética

Profesor Auxiliar

Investigador Agregado.

COAUTORES:

Dr. Jesús Ruíz Alvarez

Especialista en Segundo grado en Medicina General Integral, Profesor Auxiliar, investigador Agregado

Dr. Luis Enríquez Zorrilla Valdés Residente de II año de MGI

Lic. Marlenis Horta Gil

Lic. Enfermería, Profesor Asistente.

Colaboradora: Ing. En Informática Lisué Capó Marrero.

“Un estilo de vida saludable evita la Hipertensión”
“Si eres Hipertenso, cuide su salud “





www.stroke-therapy-revolution.es

TENSIÓN ARTERIAL

La **tensión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada por el corazón.

La **hipertensión** es un trastorno en que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta

SISTÓLICA Cuando el corazón late	ES NORMAL	DIASTÓLICA Cuando el corazón se relaja
 120 mm Hg		 80 mm Hg
	SE CONSIDERA ALTA Mayor o igual a	
140 mm Hg		90 mm Hg

¿CUALES SON SUS CONSECUENCIAS?

Los individuos con **tensión arterial sistólica** más alta presentan mayor riesgo de hemorragia intracerebral, hemorragia subaracnoidea y angina estable

La **tensión arterial diastólica** elevada es un mejor indicador del riesgo de aneurisma de la aorta abdominal.

Valerio Sarmati | StrokeTherapy | StrokeTherapy | @StrokeTherapy

La hipertensión es una enfermedad crónica no transmisible de alta incidencia a nivel mundial relacionada con estilos de vida inapropiados, que de no ser tratada adecuadamente puede llevar al paciente a múltiples complicaciones incluyendo la muerte

Es catalogada como el asesino silencioso, esto está dado porque muchas personas conviven con la hipertensión y ni siquiera saben que la padecen, por otro lado algunos conocen que son hipertensos y no se cuidan y en muchas oportunidades ni siquiera llevan el tratamiento como se les ha indicado.

Cualquiera a partir de los estilos de vida pueden padecer de hipertensión arterial sin embargo los investigadores plantean que es una enfermedad que puede aparecer a partir de la tercera edad es decir a los 60 años sin embargo es muy recomendable que se asista a su médico al menos una vez al año y le solicite la toma de la tensión arterial ya que se ha encontrado en edades tempranas de la vida la presencia de esta enfermedad que además es considerada un factor de riesgo de otras enfermedades como las cardiovasculares y los accidentes vasculares encefálicos siendo una de las primeras causas de muerte en el mundo y en el país

Aproximadamente 6 de cada 10 de individuos tendrá un evento importante de enfermedad cardíaca antes de morir. Los tres principales factores de riesgo de la enfermedad cardíaca se conocen desde la década de 1960: el tabaquismo, la hipertensión y los niveles altos de colesterol.

Siendo la hipertensión arterial (HTA) una de las principales causas de morbilidad y mortalidad cardiovascular. Principal causa de consulta a los servicios médicos de atención primaria, su prevalencia aumenta con la edad, se presenta en todas las razas, géneros, etnias, muy frecuente en la población geriátrica pues se incrementa con la edad. Es la más común de las afecciones de la salud de los individuos adultos en las poblaciones de todo el mundo. Se espera que se incremente hasta el 29,2 % para el 2025.

Por todo lo anterior se decide presentar este material dirigido a los pacientes hipertensos con la finalidad de que se nutran de herramientas que lo puedan apoyar a conocer mejor de su enfermedad, manejarla y tener mejores estilos de vida que contribuyan a la compensación de sus cifras tensionales. Y con ello una mejor calidad de vida para su salud.

II. Factores de riesgo de la hipertensión arterial.

El hábito de fumar es considerado uno de los factores de riesgo que puede influir en la aparición de la hipertensión arterial a partir del mecanismo de concentración en sangre de la nicotina lo que hace que pueda obstruir las arterias y el fluido sanguíneo no sea el adecuado para una buena funcionalidad del aparato respiratorio provocando entonces elevadas cifras de tensión arterial.



La obesidad es otro de los factores de riesgo con los que desde pequeño debemos combatir disminuyendo las comidas ricas en grasa animal, carbohidratos y abuso de la sal, hábitos inadecuados que influyen en los hábitos dietéticos y que son bien difíciles de corregir, trayendo consigo elevados niveles de colesterol y triglicéridos y por ende llevan al individuo a la hipertensión arterial.



El estrés considerado hoy una de las causas que inciden negativamente en la salud de los pacientes y que puede ocasionar en los mismos desde trastornos emocionales hasta la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como pueden ser la hipertensión arterial, el cáncer, las cardiopatías entre otras, por eso es recomendable llevar una vida lo más tranquila posible, relajada y organizada, evitando el estrés favorece su salud.



Pacientes que son realce a la realización del ejercicio físico convirtiéndose en sedentarios no se percatan que este es otro de los factores de riesgo que ayudan a la descompensación de las cifras de la tensión arterial de ahí que es muy recomendable la realización de ejercicios físicos para mantener compensada su hipertensión.



Ingesta de alcohol

El alcoholismo es otro factor de riesgo que desencadena la HTA El alcohol puede producir una elevación aguda de la presión arterial mediada por activación simpática central cuando se consume en forma repetida y puede provocar una elevación persistente de la misma. Si se limita el consumo de alcohol, no se produce una elevación de la presión arterial y pueden mejorar el nivel de colesterol de HDL (lipoproteínas de alta densidad).

Debido a esto están importante moderar la ingesta de alcohol y aunque existan mitos sobre la ingestión del mismo evítelo y de esta manera controlará su presión



Los Cambios en la dieta es considerado uno de los indicadores más importantes de ahí que comer demasiada grasa, especialmente las grasas saturadas eleva los niveles de colesterol en sangre, las grasas saturadas se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal como: carne, leche entera, quesos y mantequilla, limitar el consumo de margarina, aderezos, carnes rojas, de pollo y pescado a 6 onzas diarias y aumentar el consumo de fibra alimenticia ayuda a reducir el colesterol lo que trae consigo la disminución de las cifras de TA



Son los denominados factores de riesgo sobre los que hay que trabajar para mejorar la calidad de vida, modificando los mismos se evita la descompensación de su presión.

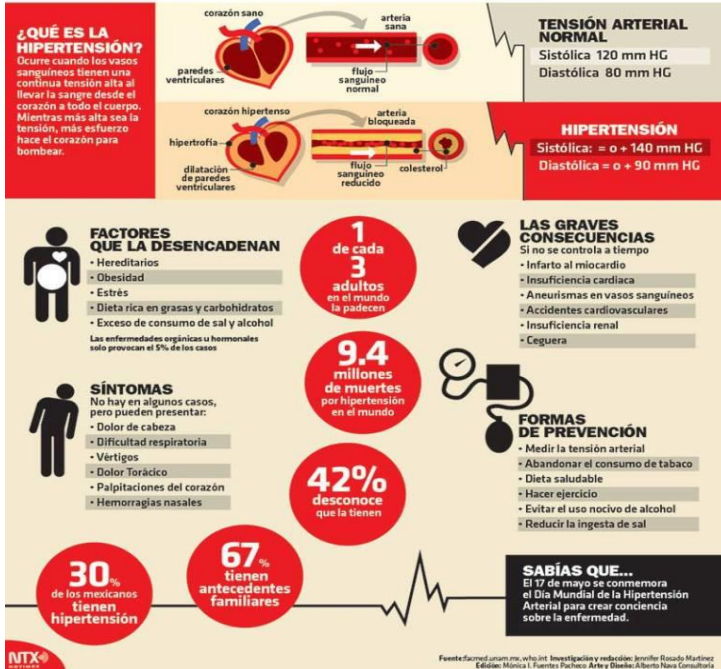
III. Cuando se es Hipertenso

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Los riesgos y consecuencias



Esta enfermedad afecta a más del 30 por ciento de la población mundial y es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías e insuficiencia renal. Conoce cómo prevenirla.



La hipertensión arterial es la elevación crónica de una o de las dos presiones arteriales: sistólica o diastólica. Debe considerarse a un paciente portador de hipertensión arterial, cuando las cifras de su presión arterial (PA) sistólica y/o diastólica estén elevadas por encima de las cifras normales, al menos en tres ocasiones en diferentes días con un intervalo de al menos 5 días, se clasifica dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles se considera hipertenso a todo individuo con cifras tensionales iguales o superiores con PA 130-139/ ≥ 80 mmHg. La elevación de las cifras de la presión arterial, por encima de los valores normales, es uno de los problemas de salud más frecuentemente observados en la población mundial y con el cual tienen que enfrentarse a diario nuestros médicos. La hipertensión arterial (HTA) constituye uno de los problemas médicos sanitarios más importantes de la medicina contemporánea en los países desarrollados y subdesarrollados. La HTA no solo es una enfermedad, sino que constituye en sí misma un factor de riesgo para muchas enfermedades que causan gran letalidad

IV. Consejos Útiles para los Hipertensos



- Reduzca su consumo de alcohol y café.
- Camine una hora diaria por lugares donde pueda respirar aire puro.
- Haga una inspiración profunda de aire, retenga el aire en sus pulmones unos segundos, y luego expulse el aire lentamente. Repita este ejercicio las veces que quiera. Le ayudará a relajarse si lo precisa.
- Evite el hábito de fumar
- Ante situaciones tensionales solo piense en cómo resolver la situación pensando en otras posibilidades, luche contra el estrés
- Eleve su autoestima apoyándose en que usted lo logró y que nadie mejor que usted puede seguir adelante.
- Lleve una dieta rica en frutas y vegetales
- No ingiera bebidas alcohólicas
- Evite las comidas ricas en grasa animal y el abuso de la sal.

V. Estilos de Vida Saludables



Estrés

En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. En los países desarrollados, los estilos de vida poco saludables causan numerosas enfermedades. Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped. Entre los factores relevantes, se encuentran : consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas, Ejercicio físico, Sueño nocturno, Conducción de vehículos, estrés, dieta (alimentación), higiene personal, manipulación de los alimentos, actividades de ocio o aficiones, relaciones interpersonales, medio ambiente, comportamiento sexual.

El manejo no farmacológico, es decir, la modificación del estilo de vida está indicada como medida inicial, o bien, como suplementaria al manejo con medicamentos para el paciente con hipertensión arterial; incluye la disminución en la ingesta de sodio, alcohol y grasas saturadas,

así como el incremento de la actividad física durante el tiempo libre del hipertenso. Este manejo es efectivo para disminuir las cifras de presión arterial de las personas con niveles normales en límites altos y en los pacientes con hipertensión. La implementación de estos cambios del estilo de vida tanto en el paciente individual como a nivel comunitario se considera medidas prioritarias para la prevención de la HTA y de sus complicaciones

VI. Prevenir o controlar la HTA



IDOC3

¿Sabes qué puede pasar si la hipertensión arterial no es tratada o controlada?

- Ceguera** por daño en la retina
- Discapacidad** por derrame cerebral
- Insuficiencia renal** (necesidad de hemodiálisis)
- Muerte** por infarto cardíaco

*Acude a tu **médico** y controla tu **presión arterial**.*

Puede evitarse o controlarse la aparición de las complicaciones mediante la implementación de intervenciones que fortalezcan la agencia de autocuidado de los adultos y del adulto mayor, haciendo hincapié en una adecuada educación para la salud, acorde con el contexto sociocultural del mismo, que permita combinar los conocimientos básicos sobre lo que es la HTA y el cambio en los estilos de vida, evitar el aumento de peso, consumir una alimentación saludable, reducir la ingesta de sal y grasas, incrementar la actividad física, mantener un manejo adecuado del estrés y de los medicamentos indicados en los controles periódicos de la enfermedad crónica.

VII. Familia y su HTA



La familia ocupa un lugar fundamental en la formación de motivos y comportamientos implicados en la salud, interviene en su protección, en el desencadenamiento y la recuperación de la enfermedad, en las decisiones sobre el uso de servicios profesionales y constituye la red de apoyo más potente y eficaz en el ajuste a la vida social y muy en especial

ante los procesos de salud, enfermedad y muerte. Es en la familia donde históricamente se transmiten de generación a generación las conductas, comportamientos, hábitos y costumbres por lo que en una familia donde con se lleven adecuadamente estos aspectos no gozaran de un estado de salud saludable teniendo riesgos de padecer de HTA, en familia todo es posible.

VIII. Tratamiento de la HTA.



El tratamiento de la HTA está indicado que sea farmacológico y no farmacológico y el mismo debe de ser indicado por el facultativo. El no farmacológico está relacionado con los cambios en el estilo de vida del paciente es decir, tiene que ver con la realización de ejercicio físicos, la dieta, los hábitos tóxicos, el sedentarismo, la obesidad entre otros y el farmacológico que no es más que el tratamiento medicamentosos ,siendo muy importante las orientaciones que el paciente recibe en el momento de ser diagnosticado sobre el número de dosis a ingerir diariamente ya que esto puede ser una de las causas que pudiera influir en la adherencia terapéutica por parte de los pacientes.

IX. Adherencia Terapéutica



En medicina, la adherencia es el seguimiento por parte del paciente del tratamiento que se le ha prescrito. Habitualmente significa que se toma la medicina, y lo hace a las horas, de las formas y en las dosis que debe tomársela, pero también puede aplicarse a otras situaciones, como uso de dispositivos médicos, autocuidado, ejercicios autodirigidos, sesiones de terapia, realización de pruebas o asistencia a consultas de seguimiento. Tanto el paciente como quien proporciona cuidados sanitarios (normalmente el médico) influyen en la adherencia. Una relación médico-paciente positiva es el factor más importante para mejorar la adherencia. El coste de los medicamentos para el paciente también desempeña un papel importante

X. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN:

PRIMERO:

Tumbado en posición anatómica, esto es, boca arriba con los brazos y piernas estirados y las palmas de la mano hacia arriba. Cerramos los ojos e intentamos poner la mente en blanco, no pensar en nada.

Realizaremos respiraciones profundas lentamente, y en la expiración, mientras que echamos el aire diremos, mentalmente, las siguientes palabras. Cada una de ellas se dirá hasta veinte veces antes de pasar a la siguiente.

1º Estoy tranquilo

2º Estoy tranquilo + estoy pesado - (Por partes del cuerpo)

3º Estoy tranquilo + estoy caliente – (Por partes del cuerpo)

4º Estoy tranquilo

Una vez hecho esto abriremos los ojos lentamente y nos levantaremos con cuidado.

A que estás más relajado ;).

SEGUNDO

Seguir los siguientes pasos:

1º Sentarse o estirarse en silencio en una postura cómoda

2º Cerrar los ojos

3º Relajar a fondo todos los músculos del cuerpo dejándolos "suelos", apoyados en la superficie donde nos encontremos, como si tuviéramos la sensación de que esa parte nos pesara más de la cuenta

4º Empezar por los pies, pensar que nos están pesando, que se apoyan libremente sobre el sofá, cama, etc., avanzar lenta y progresivamente esta sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las piernas, las manos, los brazos, el abdomen (sentir que toda la espalda se apoya relajadamente sobre la superficie donde nos encontremos) y así hasta los músculos de la cara. Mantenerlos relajados.

5º Respirar por la nariz. Tomar conciencia de la respiración. Al aspirar, decirse a sí mismo la palabra "uno", luego "dos", y así progresivamente. Respirar con naturalidad, no profundamente.

6º Continuar durante diez a veinte minutos. Pueden abrirse los ojos, para comprobar el tiempo, pero no utilizar un despertador ni un sistema de alarma. Al terminar, permanecer sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No levantarse hasta que hayan pasado algunos minutos.

7º No preocuparse por conseguir un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva y dejar que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, debe intentar ignorarlos no ocupándose de ellos y volviendo a repetir "uno". Con la práctica, la respuesta sobrevendrá sin apenas esfuerzo.

Debe practicarse esta técnica una o dos veces al día, pero no durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el surgimiento de la respuesta relajante.

XII. IMÁGENES

Se presentan unas imágenes que lo ayudaran a consolidar lo aprendido en los capítulos anteriores, reforzando lo aprendido y permitiéndoles hacer una autoevaluación de cómo es su estilo de vida como paciente hipertenso por lo que lo exhortamos a que si no cumple con estos requisitos, póngase al día y mejore su calidad de vida y con ello su salud.

Guía Hipertensión Arterial

DEFINICIÓN Tensión Arterial : Hipertensión Arterial (HTA)

es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear

es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Tanto a los vasos como a otros órganos

Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares

CLASIFICACIÓN HIPERTENSIÓN



PRESIÓN ARTERIAL NORMAL en Niños y Adolescentes



EPIDEMIOLOGÍA

La prevalencia de la Hipertensión Arterial se sitúa entorno al 30-45% de la población general, aumentando de forma notable en edades avanzadas.



También hay que tener en cuenta los gastos globales del tratamiento antihipertensivo **60 millones anuales**

RIESGO CARDIOVASCULAR

La Hipertensión Arterial es uno de los factores más importantes del **RIESGO CARDIOVASCULAR** pudiendo padecer enfermedades coronarias y/o ictus



Existen modelos para calcular el riesgo cardiovascular como por ejemplo: Score



que estima el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares en 10 años según edad, sexo, tabaquismo, colesterol total y PAS (presión arterial sistólica)

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO



Lo primero es realizar una historia clínica completa y un examen físico

La tensión debe tomarse sentado y en reposo (3-5 min). No fume, ni tome bebidas excitantes antes de la medición



Se pueden realizar pruebas de laboratorio (análisis de sangre) para comprobar niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos....



Existen tratamientos **FARMACOLÓGICOS** que le pautará su médico



Realizar cambios en el **ESTILO DE VIDA** ayuda a tratar y a prevenir

Hipertensión

asesino silencioso

La hipertensión causa la muerte anualmente a 9,4 millones de personas en el mundo y es responsable del 45 % de los ataques de corazón y del 51 % de los derrames cerebrales, según alertó la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Muertes en el mundo

17M por enfermedades cardiovasculares

9,4M ligadas a hipertensión

Cómo evitar la hipertensión

 Dieta equilibrada ✓

 Ejercicio ✓

 Peso saludable ✓

 Tabaco ✗

 Exceso de alcohol ✗

 Exceso de sal ✗

M: Millones de personas

Últimas cifras globales



1 de cada 3 adultos

● Padece hipertensión y de ellos un tercio desconoce su enfermedad

Estimación de casos

● 2008 **1000 M**

1980 **600 M**

80 % de las muertes causadas por enfermedades cardiovasculares se dan en los países en desarrollo

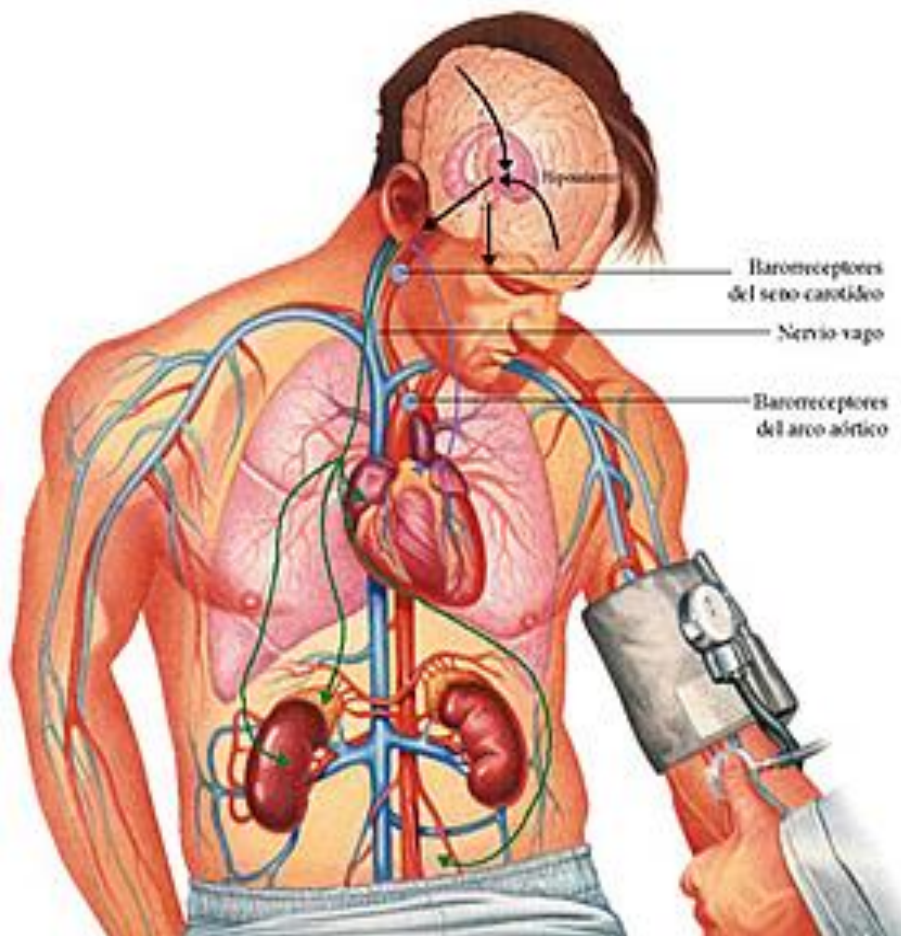
La OMS ha elegido la hipertensión como el tema del Día Mundial de la Salud 2013

Prevalencia de casos

1 de cada diez personas entre 20 y 40 años

1 de cada dos personas entre 50 y 60 años

40% de los casos de hipertensión en el mundo se dan en África



XIII. Referencias Bibliográficas

1. Cuerpo saludable, corazón feliz. Temas de salud. NIH, 2017 [Internet] [citado 2 May 2019] Disponible en: <https://salud.nih.gov/articulo/cuerpo-saludable-corazon-feliz/>
2. Quenta Tarqui RR, Madiedo Oropesa A. Caracterización epidemiológica de la hipertensión arterial en un Consultorio Médico del municipio Viñales, Pinar del Río, Cuba. CorSalud [Internet] 2016 Oct-Dic [citado 26 Abr 2019]; 8(4): [aprox. 6 p.]. Disponible en: <file:///C:/Users/BIBLIO~1/AppData/Local/Temp/197-737-4-PB.pdf>
3. Llera Suárez de la E, Álvarez Sintés R. Cap 14. Modo, condiciones y estilo de vida. En: Medicina General Integral (3ed. aumentada y corregida) T.I. La Habana: Ciencias Médicas, 2014. p.114-20.
4. Cap. 46. Hipertensión arterial. En: Roca Goderich. Temas de Medicina Interna. 5 ed. T.I. La Habana: Ciencias Médicas, 2017. [Internet] [Consultado 24 Abr 2019] Disponible en: http://bvs.sld.cu/libros_texto/roca_temas_medicina_interna_tomo1_quintaedicion/medicina_interna_tomoi.pdf

5. Rodríguez-Cobián A. Diagnóstico y tratamiento del paciente pre hipertenso: Una necesidad impostergable. Medisur [Internet]. 2009 [citado 19 Feb 2019]; 7(3): [aprox. 1 p.]. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/726>.
6. Louro Bernal I. Cap. 60 Campo de la salud familiar. En: Temas de Medicina General integral. 3 ed. TII. Las Habana: Ecimed, 2017. [Internet] [citado 12 Abr 2019] Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros_texto/mgi_tomo2_3raedicion/cap60.pdf.
7. Hipertensión Arterial HTA. Fistera [Internet] [citado 1 Mar 2017] Disponible en: https://www.fistera.com/Salud/1infoConse/hipertension_arterial.asp
8. González Popa MI, González Rodríguez MR, Toirac Castellano Y, Milanés Pérez JJ. Caracterización de hipertensión arterial en adultos mayores. El Polígono. Policlínico Jimmy Hirzel 2014. Multimed [Internet]. 2015 [citado 1 Mar 2017]; 19(4): [aprox. 19 p.]. Disponible en: <http://www.multimedgrm.sld.cu/articulos/2015/v19-4/03.htm>.
9. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: WHO; c2017 [Internet] [citado 11 Mar 2019]; Preguntas y respuestas sobre la hipertensión; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>
10. IV Estrategias Terapéuticas. En: Rev cubana de Medicina. [Internet] 2017 [citado 12 Abr 2019]; 56 (sup.) Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/med/vol56_sup_17/IV.%20ESTRATEGIAS%20TERAP%20C9UTICAS.htm.
11. Organización Mundial de la Salud. Información general sobre la hipertensión en el mundo. Una enfermedad que mata en silencio, una crisis de la salud pública mundial [Internet]. Ginebra: OMS; 2013 [citado 29 Ene 2017]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87679/who_dco_whd_2013.2_spa.pdf;jsessionid=B607E82FED0413F86A318A642ACE5A9A?sequence=1
12. Dueñas HA. Enfermedades cardiovasculares: Hipertensión Arterial, su control en el nivel primario de salud. Rev Cub Medicina General Integral. 2015; 8 (3): 195-213.
13. Montes de Oca SM, Víquillón R. Escuela para hipertensos y modificación de estilos de vida. Rev Calixto García [revista en Internet]. 2016 [citado 29 Dic. 2019]; 4(1):[aprox. 7p]. Disponible en: <http://www.revcalixto.sld.cu/index.php/ahcgelectronica>.
14. Rodríguez E, Piovét IY. Adherencia al tratamiento en hipertensos de difícil control en la atención primaria de salud. Rev Ident Bol [revista en Internet]. 2017 [citado 9 Ene 2018]; 1(2): [aprox. 12p]. Disponible en: <http://identidadbolivariana.itb.edu.ec/index.php/revista/article/view/35/11>
15. Rodríguez JLL, Laucerique T, Noriega L, Guerra M. Prevalencia de hipertensión arterial, adhesión al tratamiento y su control en adultos mayores. Rev Cubana Med [revista en Internet]. 2011 [citado 11 Sep 2017]; 50(3): [aprox. 10p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S003475232011000300003&script=sci_arttext

16. Pomares AJ, Vázquez MA, Ruíz ES. Adherencia terapéutica en pacientes con hipertensión arterial. Finlay [revista en Internet]. 2017 [citado 2 Feb 2018]; 7(2): [aprox. 7p]. [Disponible en: http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/476](http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/476)

17. Documento de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) sobre las guías ACC/AHA 2017 de hipertensión arterial Spanish Society of Hypertension position statement on the 2017 ACC/AHA hypertension guidelines

18. Imágenes tomadas

INDICE:

I. Prologo-----	2
<i>II. Factores de riesgo de la hipertensión arterial-----</i>	<i>3</i>
III. Cuando se es Hipertenso-----	5
IV. Consejos Útiles para los Hipertensos-----	6
V. Estilos de Vida Saludables -----	7
VI. Prevenir o controlar la HTA-----	9
VII. Familia y su HTA-----	9
VIII. Tratamiento de la HTA-----	10
IX. Adherencia Terapéutica-----	10
X. Ejercicios de Relajación-----	11
XII. Imágenes-----	12
XIII. Referencias Bibliográficas -----	15

El presente manual basado en los principios de la educación para la salud tiene como objetivo primordial dotar de herramientas a los pacientes hipertensos con relación a su patología de base que incluye lo relacionado con los estilos de vida no saludables como uno de los elementos más importante en el tratamiento no farmacológico de la HTA lo que no sólo servirá a los pacientes sino también al resto de los miembros de la familia donde convive el enfermo , lo que traerá consigo que aunque ya sea hipertenso se mantengan compensado y con ello elevar su calidad de vida y tener compensada su salud.

La autora.