



# Recomendaciones para pacientes con hipertensión arterial durante la epidemia de COVID 19

## Recomendaciones respecto al tratamiento farmacológico



### NO ABANDONE SU MEDICACIÓN

Debe continuar el tratamiento con su medicación antihipertensiva habitual ya que no hay evidencia que sugiera que los fármacos de la familia de los IECA o ARA deban ser dejados de tomar en pacientes estables.



Cualquier cambio en la medicación debe ser prescrito por su médico/a.



Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.



No tome medicamentos sin antes consultar con sus profesionales sanitarios de referencia . Algunos de ellos pueden alterar la presión arterial.

## Recomendaciones higiénico-dietéticas

 <p>Es necesario mantener un estilo de vida saludable</p>	 <p>Evite el consumo de alcohol y tabaco.</p>	 <p>También es importante que continúe midiéndose la presión arterial tal y como venía haciendo hasta ahora.</p>
 <p>Continúe realizando el régimen dietético recomendado por sus profesionales sanitarios. Limite los alimentos con alto contenido en sal, como los embutidos o alimentos enlatados o precocinados. Cocine sin sal.</p>	 <p>Manténgase activo y evite el sedentarismo. Realice la actividad física sugerida en las pautas generales, con la frecuencia adecuada y según sus condiciones individuales.</p>	

Si se ha tomado la presión arterial y está elevada, intente relajarse y volver a medirla en unos 10 o 30 minutos. Si después de varias tomas no se ha normalizado, contacte telefónicamente con sus profesionales sanitarios de referencia. Ellos le aconsejarán.



Si presenta síntomas como dolor de cabeza muy intenso y repentino, vértigos, visión borrosa, dolor en el pecho o sensación de falta de aire, contacte con los servicios de urgencia.

