

## A Medición precisa de la presión arterial (Preferir dispositivos automáticos validados)



### Antes de la medición:

Favorecer un ambiente tranquilo y reposar 5 minutos previo a la toma. Se sugiere evitar fumar, tomar café o hacer ejercicio al menos 30 minutos previos.

**Un objetivo de PA < 130/80 es deseable para todos los pacientes que viven con hipertensión.**

Seguimiento <sup>(a)</sup> :	1 mes	3 meses
Reciente diagnóstico	✓	
HAS en objetivo de control		✓
HAS fuera de objetivo de control	✓	

### Consideraciones generales:

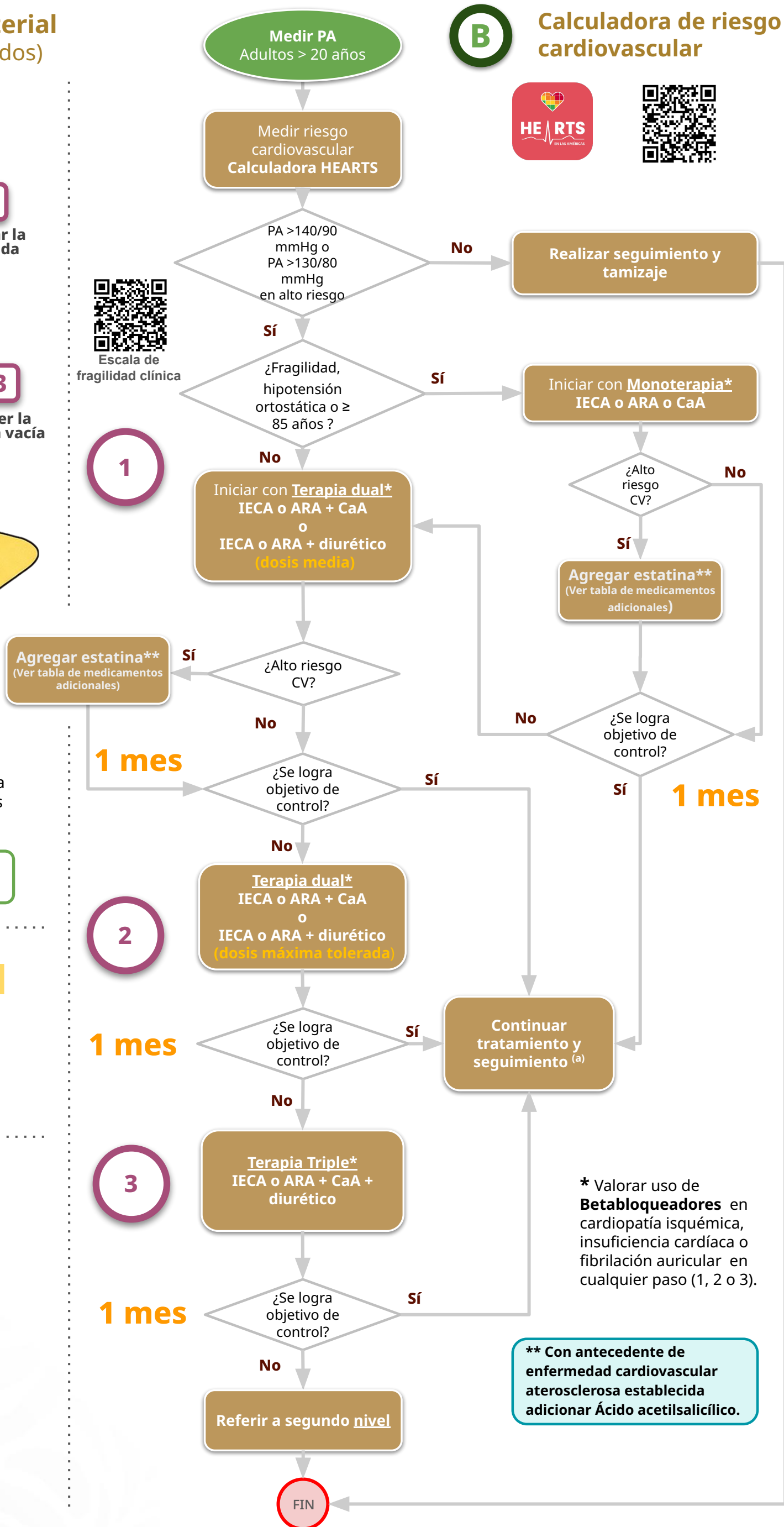
No aplica en mujeres en edad fértil o embarazadas

Preferir combinaciones a dosis fijas en un solo comprimido (ver página 2 de esta infografía)

Verificar adherencia al tratamiento en cada consulta

PA: Presión arterial  
CV: Cardiovascular  
IECA: Inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina  
ARA: Antagonista del receptor de angiotensina  
CaA: Calcio antagonista

## B Calculadora de riesgo cardiovascular



Escala de fragilidad clínica

\* Valorar uso de **Betabloqueadores** en cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca o fibrilación auricular en cualquier paso (1, 2 o 3).

\*\* Con antecedente de enfermedad cardiovascular aterosclerosa establecida adicionar **Ácido acetilsalicílico**.



## C Tratamiento farmacológico

### ANTIHIPERTENSIVOS PARA USO EN MONOTERAPIA O EN COMBINACIÓN DUAL Y TRIPLE

Medicamento	Presentación (mg)	Dosis (min-máx)	Cada/hrs
<b>Calcioantagonistas (CaA)</b>			
Amlodipino	5	5 - 10	24
Felodipino	5	5 - 10	24
Nifedipino	30	30 - 90	24
<b>Inhibidores de la Enzima Convertidora de Angiotensina (IECA)</b>			
Enalapril	10	10 - 40	24
Lisinopril	10	10-40	24
Ramipril	5/10	5-40	24
<b>Diuréticos tiazídicos</b>			
Clortalidona	50	12.5 -50	24
Hidroclorotiazida	25	12.5 - 50	24
<b>Antagonistas del receptor de Angiotensina (ARA)</b>			
Valsartán	80	80 - 320	24
Irbesartán	150/300	75 - 300	24
Telmisartán	40	40 - 80	24
Olmesartán	20/40	10 - 40	24
<b>*Betabloqueadores</b>			
Bisoprolol	1.25/2.5/5/10	2.5 - 20	24
Metoprolol	100	25 - 200	12 o 24
Propranolol	10/40	40 - 160	8 o 12
Carvedilol	6.25/25	6.25-25	24

### ANTIHIPERTENSIVOS COMBINACIONES FIJAS (USO PREFERENTE)

Mecanismo de acción	Combinaciones	Presentación (mg)	Dosis (min-max)
ARA + Diurético Tiazídico DUAL	Candesartán + Hidroclorotiazida	16/12.5	16/12.5
	Irbesartán + Hidroclorotiazida	150/12.5 300/12.5 300/25	150/12.5 - 300/25
	Olmesartán + Hidroclorotiazida	20/12.5 40/12.5	20/12.5 - 40/25
	Telmisartán + Hidroclorotiazida	80/12.5	80/12.5
ARA + CaA DUAL	Irbesartán + Amlodipino	150/5 300/5 150/10 300/10	150/5 - 300/10
	Olmesartán + Amlodipino	20/5 40/5 40/10	20/5 - 40/10
	Valsartán + Amlodipino	160/5 320/10	160/5 - 320/10
IECA + CaA DUAL	Perindopril + Amlodipino	5/5 10/5	5/5 - 10/10
IECA + Diurético	Perindopril + Indapamida	5/1.25 10/2.5	2.5/0.62 - 10/2.5
ARA + CaA + Diurético TRIPLE	Valsartán + Amlodipino + Hidroclorotiazida	160/5/12.5 320/10/25	160/5/12.5 - 320/10/25
	Olmesartán + Amlodipino + Hidroclorotiazida	40/5/ 12.5 40/10/12.5 40/10/25	40/5/12.5 - 40/10/25
IECA + CaA + Diurético TRIPLE	Perindopril + Amlodipino + Indapamida	5/5/1.25 10/5/2.5 10/10/2.5	5/5/1.25 - 10/10/2.5

MEDICAMENTOS ADICIONALES	PACIENTES CON ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR	
	CON enfermedad cardiovascular establecida	SIN enfermedad cardiovascular establecida
Ácido acetilsalicílico 100 mg	✓	
Estatina de alta intensidad	✓	
Estatina de moderada intensidad		✓

Es indispensable la vacunación en todos pacientes: Influenza, Neumococo y COVID. Ver PRONAM Vacunación a lo largo de la vida.



## D Intervenciones no farmacológicas



Evitar consumo de alcohol y drogas



Mantener peso e IMC ideal (Consultar PRONAM de sobrepeso y obesidad)



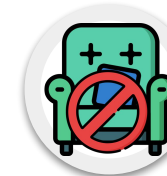
Evitar alimentos ultraprocesados y bebidas carbonatadas



Evitar alimentos altos en sal



Mantener una alimentación saludable



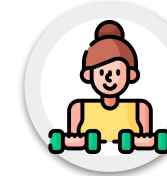
Evitar el sedentarismo



Evitar el consumo de nicotina



Mantener idealmente una circunferencia de cintura en hombres <90 cm y en mujeres <80 cm



Realiza 30 a 60 minutos de actividad física diariamente

