



# Guía de práctica clínica

## Hipertensión Arterial Primaria (HTA)

Sistema General de Seguridad Social en Salud – Colombia

Para pacientes y familiares

2013 - Guía No. 18

Centro Nacional de Investigación en Evidencia  
y Tecnologías en Salud CINETS



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud



© Ministerio de Salud y Protección Social - Colciencias

Guía de práctica clínica Hipertensión Arterial Primaria  
(HTA) - 2013 Guía No. 18

ISBN: 978-958-8838-35-9

Bogotá. Colombia

Abril de 2013

## Nota legal

Con relación a la propiedad intelectual debe hacerse uso de los dispuesto en el numeral 13 de la convocatoria 500 del 2009 y la cláusula DECIMO TERCERA -PROPIEDAD INTELECTUAL “En el evento en que se llegaren a generar derechos de propiedad intelectual sobre los resultados que se obtengan o se pudieran obtener en el desarrollo de la presente convocatoria y del contrato de financiamiento resultante de ella, estos serán de COLCIENCIAS y del Ministerio de Salud y Protección Social” y de conformidad con el clausulado de los contratos suscritos para este efecto.



**MinSalud**

Ministerio de Salud  
y Protección Social

**Ministerio de Salud y Protección Social**

Alejandro Gaviria Uribe

*Ministro de Salud y Protección Social*

Fernando Ruiz Gómez

*Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios*

Norman Julio Muñoz Muñoz

*Viceministro de Protección Social*

Gerardo Burgos Bernal

*Secretario General*



**Departamento Administrativo  
de Ciencia, Tecnología e Innovación -  
Colciencias**

Carlos Fonseca Zárate

*Director General*

Paula Marcela Arias Pulgarín

*Subdirectora General*

Arleys Cuesta Simanca

*Secretario General*

Alicia Ríos Hurtado

*Directora de Redes de Conocimiento*

Carlos Caicedo Escobar

*Director de Fomento a la Investigación*

Vianney Motavita García

*Gestora del Programa de Salud en Ciencia,  
Tecnología e Innovación*



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud

## **Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud**

Héctor Eduardo Castro Jaramillo

*Director Ejecutivo*

Aurelio Mejía Mejía

*Subdirector de Evaluación  
de Tecnologías en Salud*

Iván Darío Flórez Gómez

*Subdirector de Producción de Guías de Práctica Clínica*

Diana Esperanza Rivera Rodríguez

*Subdirectora de Participación y Deliberación*

Raquel Sofía Amaya Arias

*Subdirección de Difusión y Comunicación*



## AUTORES Y COLABORADORES

### DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

*Juan Carlos Villar Centeno*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Líder del Proyecto  
*Carlos Eduardo Granados*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Monitor Epidemiológico  
*Gabriel Fernando Torres Ardila*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Monitor Epidemiológico  
*Juan Guillermo Pérez Carreño*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Monitor Epidemiológico  
*Laura Valencia*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Monitor Epidemiológico  
*Claudia Marcela Vélez*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Monitor Epidemiológico

### EQUIPO DESARROLLADOR

#### PROFESIONALES CLÍNICOS

*Dagnovar Aristizábal Ocampo*  
Representante Sociedad Colombiana de  
Cardiología

*Harold Anibal Miranda Rosero*  
Representante Asociación Colombiana  
de Medicina Interna  
*Germán Gamarra Hernández*  
Representante Asociación Colombiana  
de Nefrología e Hipertensión Arterial  
*Sebastián Vélez Peláez*  
Representante Sociedad Colombiana de  
Cardiología  
*Edgar Hernández*  
Representante Fundación Cardioinfantil  
– Instituto de Cardiología  
*Oscar Horacio Osio Uribe*  
Representante Universidad de Antioquia

#### PROFESIONALES NO EXPERTOS

*Mary Isabel Camacho Aragón*  
Hospital de Usme  
E.S.E.  
*Alba Yaneth Parra Sánchez*  
Prestación de Servicios Ambulatorios  
Compensar

#### EQUIPO DE EVALUACIÓN ECONÓMICA

*Rodolfo Dennis Verano*  
Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología  
Pontificia Universidad Javeriana  
*María Ximena Rojas*  
Pontificia Universidad Javeriana  
*Ludy Alexandra Parada Vargas*  
Pontificia Universidad Javeriana  
*Martín Rondón Sepúlveda*  
Pontificia Universidad Javeriana

#### *EQUIPO DE SOPORTE ADMINISTRATIVO*

*Carlos Gómez Restrepo*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Gerencia General*

*Juan Carlos Villar*

*Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología*

*Líder del Proyecto*

*Janeth Mossos Bocanegra*

*Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología*

*Contadora*

*Jenny Severiche Báez*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Asistente de gerencia*

*Marisol Machetá Rico*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Asistente de gerencia*

#### *EQUIPO DE COORDINACIÓN EDITORIAL*

*Carlos Gómez Restrepo*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Director*

*Ana María De la Hoz Bradford*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Coordinadora*

*Alfredo Duplat*

*Corrector de estilo*

*Gustavo Patiño Díaz*

*Corrector de estilo*

*María del Pilar Palacio Cardona*

*Diagramación*

#### *EQUIPO DE COORDINACIÓN METODOLÓGICA*

*Juan Gabriel Ruiz Peláez*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Carlos Gómez Restrepo*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Juan Carlos Villar*

*Fundación Cardioinfantil – Instituto de  
Cardiología*

*Ana María De la Hoz Bradford*

*Pontificia Universidad Javeriana*

#### *EQUIPO DE COORDINACIÓN GENERAL ALIANZA CINETS*

*Carlos Gómez Restrepo*

*Pontificia Universidad Javeriana*

*Rodrigo Pardo Turriago*

*Universidad Nacional de Colombia*

*Luz Helena Lugo Agudelo*

*Universidad de Antioquia*

#### *REVISORES INTERNOS*

*Luz Ximena Martínez*

*Universidad Autónoma de Bucaramanga*

*Claudia Victoria Anchique*

*Mediagnóstica Tecmedi SAS. Duitama,*

*Boyacá*

#### *REVISOR EXTERNO*

*Agustín Ciapponi*

*Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria*

*Argentina*





## Contenido

- 11**      ¿Qué es la hipertensión arterial?
- 12**      ¿Quiénes están a mayor riesgo de tener hipertensión arterial?
- 12**      ¿Cómo se previene la hipertensión arterial?
- 12**      ¿Cómo saber si uno tiene hipertensión arterial?
- 12**      ¿Cómo puedo disminuir mi presión arterial?
- 13**      ¿Cómo estoy seguro que el tratamiento que tomo para controlar mi presión arterial está funcionando adecuadamente?
- 14**      ¿Qué impacto tiene en mi vida tener un buen manejo para la hipertensión arterial?



## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la medida de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón palpita. Esta fuerza varía durante todo el día, dependiendo de la actividad física, el efecto de algunos alimentos, de medicamentos que esté consumiendo, entre otros.

Las mediciones de la presión arterial se expresan con dos valores, un número mayor, denominado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica. Normalmente se escriben ambos números, separados por el signo "/". La unidad de medida de la presión arterial es milímetros de mercurio (se abrevia mmHg). Por ejemplo: 120/80 mmHg.

La presión arterial habitual en el adulto no debería ser mayor de 120/80mmHg. Cuando ésta se encuentra entre 120/80mmHg y 140/90mmHg se dice que la persona tiene "pre-hipertensión arterial" o "presión normal alta". Cuando la presión arterial se encuentra por encima de 140/90 mmHg se considera que la persona tiene hipertensión arterial.

La hipertensión arterial es un rasgo frecuente en las personas. Se estima que en Colombia, el 23% de los adultos tiene hipertensión. De no ser manejada adecuadamente, ésta puede llevar a que se desarrollen problemas en diferentes órganos del cuerpo, como el corazón, los riñones o los ojos. En casos más severos puede aumentar el riesgo de desarrollar "derrames" o trombosis cerebrales. Mientras más altos los valores de presión arterial, más riesgo habrá de desarrollar alguna de estas complicaciones.

Por estas razones es importante conocer y controlar las cifras de presión arterial. Se ha comprobado que el control adecuado reduce la probabilidad de tener complicaciones de salud.

## ¿Quiénes están en mayor riesgo de tener hipertensión arterial?

Las personas que más frecuentemente desarrollan hipertensión arterial son:

- Mayores de 35 años
- Personas con sobrepeso
- Quienes no realizan ejercicio físico regularmente
- Las personas con familiares que hayan sufrido de hipertensión arterial
- Quienes fuman regularmente

Si usted tiene una o varias de estas características, es aún más importante que conozca sus valores de presión arterial. Su médico le dirá los pasos a seguir de acuerdo a los valores que encuentre.

## ¿Cómo se previene la hipertensión arterial?

En la mayoría de personas, la hipertensión arterial se puede prevenir disminuyendo el consumo de sal (sodio) en la dieta diaria, manteniendo una actividad física regular (tres a cinco veces a la semana, sumando en total un mínimo de dos horas y media) y teniendo el peso corporal adecuado para cada persona.

## ¿Cómo saber si uno tiene hipertensión arterial?

La única forma de diagnosticar la hipertensión es midiendo la presión arterial. Esto se hace utilizando diferentes instrumentos llamados tensiómetros. Un profesional de la salud le hará esta medición apropiadamente. Si ésta se encuentra entre 140 y 160 (la primera cifra o presión sistólica) o entre 90 y 100 (la segunda cifra o presión diastólica), su médico probablemente requiera un mayor número de mediciones, por ejemplo en su casa, con un tensiómetro automatizado que permite varios registros durante el día o la noche. De esta forma el médico podrá asegurarse que su presión arterial esté en los niveles adecuados.

## ¿Cómo puedo disminuir mi presión arterial?

Si se le encuentra hipertensión, existen varias medidas que ayudan a disminuir la presión arterial. Éstas son:

- Emplear dietas orientadas a disminuir de peso, en personas con sobrepeso
- Disminuir la cantidad de sal (sodio) en la dieta
- Mantener una actividad física regular (entre 3 y 5 veces a la semana, sumando en total un mínimo de dos horas y media)
- Disminuir la cantidad de alcohol en personas con consumo excesivo (mayor a un trago semanal en mujeres o dos tragos semanales en hombres).

Un recurso adicional a estas medidas es utilizar medicamentos para reducir la presión arterial. Existe gran variedad de estos medicamentos (conocidos como antihipertensivos) y de hecho la mayoría de personas con hipertensión requieren tomar combinaciones para controlar su presión arterial y así disminuir el riesgo de tener complicaciones. Su médico elegirá el mejor medicamento o combinación de medicamentos de acuerdo a sus propias características.

En general, no existen diferencias sustanciales en la eficacia de los diferentes medicamentos antihipertensivos a las dosis recomendadas. Como sucede con la mayoría de medicamentos, los antihipertensivos pueden causar algunos efectos no deseados (o efectos adversos). Sin embargo, estos efectos se presentan en muy pocas personas y generalmente no ocasionan efectos graves sobre la salud.

### **¿Cómo estoy seguro que el tratamiento que tomo para controlar mi presión arterial está funcionando adecuadamente?**

Para conocer la eficacia del tratamiento se deben conocer sus valores de presión arterial. Lo ideal es que estén cerca a 120/80 mmHg.

Para esto, un profesional de la salud le debe tomar la presión arterial. En caso de encontrar cifras elevadas (o para cerciorarse que se mantengan en los niveles adecuados) su médico le recomendará hacer mediciones frecuentes con un tensiómetro automatizado en su propia casa o en una institución de salud. También le puede realizar algunos exámenes especiales de los riñones y el corazón o enviarlo a una valoración por el oftalmólogo.

En caso de no tener la presión arterial controlada, se deben mirar aspectos a reforzar y que puedan mejorar su manejo, como son:

- Verificar que está cumpliendo con las actividades que ayudan a bajar su presión arterial (consumir poca sal, hacer ejercicio, etc.)
- Verificar que se esté tomando el medicamento como se lo indicó el médico

De no encontrarse cifras adecuadas luego de revisar el cumplimiento de estas medidas, su médico podrá sugerirle hacer cambios en cuanto a los medicamentos. Puede adicionar un nuevo medicamento (el caso más frecuente), aumentar la dosis del que venía tomando, o cambiar los que tomaba por nuevas opciones. En ocasiones estos cambios pueden hacer más sencillo el tratamiento, por ejemplo disminuyendo el número de tomas de medicamentos de tres al día a dos o una vez al día.

También podrán recomendarle que ingrese a un programa de hipertensión donde varios profesionales realizarán junto a usted distintas actividades de salud.

### **¿Qué impacto tiene en mi vida tener un buen manejo para la hipertensión arterial?**

Algunas personas, especialmente quienes tienen hipertensión leve (llamada estadio I) pueden alcanzar las metas de control de presión arterial con cambios en el estilo de vida antes de requerir medicamentos (ver arriba). Sin embargo, la decisión de agregar medicamentos al tratamiento debe ser consultada con su médico tratante.

El riesgo asociado a la hipertensión no va a desaparecer, pero sí se puede disminuir considerablemente. Por ejemplo, por cada 10 mmHg menos de presión sistólica, el riesgo de infarto disminuirá 25% y el de “derrame” o trombosis cerebral disminuirá 35%.

Tener un buen manejo de presión arterial requiere que usted participe activamente en el proceso. Las consultas médicas de control le servirán para resolver dudas y encontrar junto a su médico la mejor forma de cumplir con los objetivos.

En caso de estar en un tratamiento alternativo adicional, es importante que lo discuta con el médico que lo esté tratando. Algunos de ellos pudieran no hacerle bien si se combinan junto a los medicamentos convencionales.

Estos mensajes buscan que usted mantenga unos niveles de presión arterial que le eviten consecuencias negativas. Recuerde que la hipertensión arterial no produce síntomas y prevenir estas consecuencias le permitirá una vida mejor.

