



JORNADA NACIONAL DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Conclusiones y Recomendaciones.

A partir de la Jornada Nacional de Hipertensión Arterial que tuvo lugar en nuestro país el 1º de setiembre de 2011, las entidades participantes en esa actividad, elevan las siguientes recomendaciones para un mejor control de la hipertensión arterial.

1. A nivel poblacional

a. Medidas generales

i. Adoptar un régimen de vida saludable que incluya la realización de actividad física, alimentación adecuada a cada edad y circunstancia, evitando el tabaquismo, la utilización de drogas adictivas y el consumo exagerado de alcohol.

b. Medidas específicas acerca de la hipertensión arterial

i. Limitar el consumo de sal a 5 gramos por día

ii. Controlar periódicamente la presión arterial

iii. En personas a quienes se les haya detectado hipertensión, cumplir con las medidas higiénicas y dietéticas aconsejadas por su médico y tomar regularmente la medicación indicada

iv. Controlar el sobrepeso y la obesidad

c. Medidas específicas en niños

i. Controlar anualmente la presión arterial a partir de los 3 años de edad, y con mayor frecuencia si se lo indica el pediatra

ii. Evitar el sobrepeso y el sedentarismo, para lo cual se debe limitar el consumo exagerado de productos ricos en azúcares y grasas, realizar actividad física de acuerdo a la edad y limitar el tiempo de inactividad física, destinado a la televisión y computadoras

2. A nivel del personal de salud

a. Los médicos deben medir la presión arterial de sus pacientes en forma asidua, preferentemente en cada visita, y procurar que los pacientes hipertensos concurren frecuentemente a los controles médicos.

b. Tanto los médicos como el personal de enfermería debe cumplir con los requisitos necesarios para la correcta medida de la presión arterial.

c. Asesorar a los pacientes en la adquisición de equipos de medida validados para el control domiciliario de la presión arterial

3. A nivel de las Sociedades Científicas en el área de la Medicina las sociedades científicas involucradas deberían actualizar periódicamente a sus afiliados en la temática, difundir guías y consensos y, de ser posible, realizar actividades de promoción de salud en la población.

4. A nivel de las instituciones prestatarias de servicios de salud

a. Debe promoverse y facilitarse el control de la presión arterial, para lo cual pueden implementarse distintas medidas:

i. Facilitar el control gratuito de la presión arterial, dejando sin efecto el requisito de solicitud de la

indicación médica escrita para el control; sin reserva de hora ni limitación alguna según la procedencia del interesado

ii. Disponer de un número suficiente de equipos para tomar la presión a sus afiliados, adecuados a la edad del paciente y calibrarlos cada 6 meses

iii. Disponer de equipos para el control domiciliario de la presión arterial de sus afiliados (automonitoreo de la presión arterial)

iv. Contar con unidades específicas para el manejo de la hipertensión por especialistas de referencia cuando el caso lo requiera

v. Facilitar el suministro de medicación antihipertensiva, por ejemplo autorizando el retiro de medicamentos por lapsos extensos

vi. Llevar el control de la frecuencia de las consultas, y citar a quienes no se presenten a los controles indicados por los médicos

vii. Promover entre sus afiliados y el personal, los hábitos higiénico-dietéticos saludables señalados anteriormente

5. A nivel de las autoridades sanitarias y de Gobierno

a. Limitar el contenido de sal de determinados alimentos de consumo masivo, en especial panificados.

b. Reglamentar mediante los instrumentos adecuados la obligatoriedad de que las instituciones prestatarias de salud cumplan con las medidas indicadas más arriba

c. Promover medidas de salud con énfasis en la actividad física y la alimentación adecuada

d. Promover la inclusión de actividades físicas dentro de los horarios de trabajo.

e. Controlar la calidad y naturaleza de los alimentos que se expenden en las instituciones de enseñanza y en los comedores de instituciones de distinta naturaleza (comercio, industria, oficinas públicas, etc.)

f. Favorecer mediante medidas fiscales el consumo de alimentos saludables

6. A nivel de las instituciones educativas

a. Incluir la enseñanza de temas vinculados a la salud en todos los niveles educativos

b. Controlar la calidad de los alimentos que se expenden en los locales de enseñanza

c. Promover el desarrollo de actividades físicas, de ser posible dentro de los horarios en que se cumplen las actividades curriculares

7. A nivel de la prensa

Difundir la trascendencia de la alta prevalencia de la hipertensión arterial y promover la difusión de medidas de prevención.

ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA