

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

### **Y COVID-19**

#### **¿Si tenés Hipertensión tenés más riesgos?**

Debemos distinguir 2 cosas:

- Riesgo de infectarte
- Riesgo de mayor gravedad si te infectás

El riesgo de infectarte es el mismo que el de cualquier persona y depende de cuánto se cumplan las medidas recomendadas: aislamiento social, uso de tapaboca, higiene frecuente de manos, etc.

El riesgo de mayor gravedad si te infectás no depende de padecer hipertensión propiamente dicha sino de la presencia de otras patologías asociadas. Si una persona tiene hipertensión, está bien controlada y no tiene otras afecciones, no existe riesgo aumentado de gravedad. En cambio, el riesgo aumenta si padece de Hipertensión no controlada y además existen otras afecciones asociadas como obesidad, diabetes, insuficiencia cardíaca y afección pulmonar que si aumentan el riesgo de padecer una enfermedad grave.

#### **¿Hay alguna medicación para la hipertensión que se recomienda evitar?**

No. La recomendación de las distintas sociedades científicas es mantener la medicación con la que se logró el adecuado control de la hipertensión, y no hacer cambios salvo que surgieran otros motivos para ello.

Al inicio de la pandemia se había especulado que ciertos medicamentos para el tratamiento de hipertensión podrían ser perjudiciales en caso de contraer la infección, basándose en un concepto teórico sobre sus mecanismos de acción. Con el transcurso del tiempo, y la experiencia adquirida se hicieron diversos estudios, y no se demostró que fuera así. Las sociedades científicas activamente se ocuparon de aclararlo, y se comprometieron a emitir información oficial si surge alguna diferencia.

#### **En conclusión:**

- Evitá el contagio cumpliendo las medidas de aislamiento social e higiene recomendadas
- Mantené una dieta saludable, baja en sodio, con abundantes frutas y verduras
- Tomá tus medicamentos tal como los indicó tu médico
- Evitá aumentar de peso
- Mantené alguna actividad física que puedas realizar en casa. Siempre algo se puede. Desde poner música y bailar, clases de gimnasia online, bicicleta fija, cinta, etc. No es recomendable iniciar actividades riesgosas o muy intensas, que puedan provocarte alguna lesión, ya que te complicarías

debiendo acudir a una consulta de guardia

- Evitá el estrés
- Buscá actividades que te resulten agradables

**Fuentes:**

Sociedad Argentina de Cardiología

Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial

Ministerio de Salud de la Nación

Mayo Clinic, Minnessota

**Superintendencia de servicios de Salud**

**0800-222-72583-**

**[www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar)**