

# Hipertensión y enfermedad mental grave

La hipertensión (presión arterial alta) es una enfermedad común (afecta a 1 de cada 5 estadounidenses) que hace que la sangre no fluya con facilidad a través de los vasos sanguíneos hacia los órganos vitales como los riñones, corazón, ojos y cerebro. Si no se trata la presión arterial alta, el corazón y las arterias pueden dañarse y dejar de funcionar como deberían. Las personas pueden vivir durante muchos años sin presentar ningún síntoma, por lo que esta afección se denomina generalmente "el asesino silencioso". Tener presión arterial alta aumenta el riesgo de que una persona sufra un derrame cerebral, un ataque cardíaco, insuficiencia renal, pérdida de la visión y endurecimiento de las arterias (arteriosclerosis).

## FACTORES DE RIESGO

Generalmente, la hipertensión se desarrolla a medida que las personas envejecen y también se puede desarrollar debido al consumo prolongado de tabaco, la obesidad, dietas con alto contenido de grasa, la inactividad física, o demasiado alcohol o estrés. La presión arterial alta también es hereditaria y es más común en afroamericanos. Las personas con una enfermedad mental grave presentan más probabilidades de padecerla. Los medicamentos utilizados para tratar síntomas de enfermedades mentales (por ejemplo, quetiapina, risperidona, aripiprazola, olanzapina, y ziprasidona) pueden llevar a la obesidad y aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta.

## PRESTAR ATENCIÓN A LO SIGUIENTE

La hipertensión es una enfermedad que casi nunca presenta síntomas; sin embargo, una persona con una presión arterial extremadamente alta puede experimentar lo siguiente:

- ✓ Fuerte dolor de cabeza
- ✓ Fatiga o confusión
- ✓ Problemas de visión
- ✓ Dolor en el pecho
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Pulso irregular
- ✓ Sangre en orina
- ✓ Palpitaciones en pecho, cuello u oídos

**Los clientes deben someterse a controles periódicos de la presión arterial para diagnosticar la hipertensión.**

## DIAGNÓSTICO

**Medición de la presión arterial:** Una sola lectura que muestre presión arterial alta no implica que alguien sufra de hipertensión, pero es un indicio de que debe observarse cuidadosamente. Algunas personas tienen "hipertensión de la bata blanca" lo que significa que su presión arterial sube en el consultorio médico ya que sienten ansiedad, pero su presión arterial generalmente baja una vez que se sienten más relajadas. A veces, se debe controlar la presión arterial varias veces durante un período de días o semanas para determinar si alguien sufre de hipertensión.

|                       | <u>Sistólica (mmHg)</u> |   | <u>Diastólica (mmHg)</u> |
|-----------------------|-------------------------|---|--------------------------|
| Normal:               | < 120                   |   | < 80                     |
| M finaPrehipertenso:  | 120-139                 | o | 80-89                    |
| Hipertenso (fase I):  | 140-159                 | o | 90-99                    |
| Hipertenso (fase II): | ≥ 160                   | o | ≥ 100                    |

## APOYO A CLIENTES CON HIPERTENSIÓN Y ENFERMEDAD MENTAL

- Intente comprender la perspectiva del cliente. El control de la presión arterial alta puede requerir cambios en todos los aspectos de la vida de uno, lo que puede ser abrumador.
- Pregunte directamente sobre los obstáculos que puedan dificultar los esfuerzos del cliente para manejar sus condiciones de salud (por ejemplo, desafíos económicos, falta de experiencia en la preparación de comidas saludables, disponibilidad de oportunidades para hacer actividad física y comidas saludables, entorno del hogar, dificultad para comprender las instrucciones del médico, etc.).
- Localice a los clientes para recordarles sobre revisiones y controles médicos recomendados por medio de un cronograma como el que se detalla más adelante.
- Pida a los clientes que muestren cómo controlan su propia presión arterial y ofrezca apoyo para alentarlos a completar su tarea de forma regular. Recuerde a los clientes que la presión arterial de una persona sube normalmente ante una comida salada, dolor, estrés (por ejemplo, un ruido repentino, un susto) o ansiedad. Si usted o sus clientes miden la presión arterial, es ideal hacer que permanezcan sentados cómodamente durante entre 3 y 5 minutos en un lugar tranquilo antes de controlar la presión arterial.
- Aliente a los clientes a que lleven las lecturas de presión arterial que toman en su hogar a sus médicos y equipo de cuidado. Estas mediciones que se toman en la vida diaria son tan importantes como las mediciones de la presión arterial que se toman en un centro de salud mental o en el consultorio médico.
- Discuta las estrategias para recordar tomar la medicación, cómo tratar con efectos secundarios comunes y qué deben hacer los clientes si olvidan una dosis.
- Utilice técnicas de entrevistas motivacionales y apoye a los pacientes en sus objetivos de cuidado personal.
- Ayude a los clientes a identificar preguntas que pueden hacer a su médico sobre el manejo de la hipertensión.
- Conecte a los clientes con recursos como ayuda con la planificación y la compra de alimentos, orientación nutricional, grupos de ejercicio dirigidos a aquellas personas con enfermedad mental grave, terapias de grupo y talleres educativos sobre salud.

## ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ PRESTAR ATENCIÓN A LO SIGUIENTE ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- **Desmayos y mareos.** Estos síntomas pueden ser indicios de que la presión arterial es demasiado baja o fluctuante. En esta situación, puede ayudar a conectar a los clientes con sus prestadores para revisar su medicación y hacer ajustes.
- **Hinchazón en extremidades inferiores.** Esto puede ser indicio de que la presión arterial ha avanzado y posiblemente ocasionó daños al corazón. Asegúrese de trabajar con el equipo de atención primaria para hacer un seguimiento.
- **Fuertes dolores de cabeza, ansiedad extrema, falta de aire o hemorragia nasal,** ya que estos pueden ser indicios de una crisis hipertensiva que pueden requerir atención médica inmediata.

## RECOMENDACIONES CLÍNICAS PARA CLIENTES CON HIPERTENSIÓN

| FRECUENCIA  | CONTROLES   | META  | LISTA  | NOTAS   |
|-------------|---|---|--|---|
| Diariamente | Presión arterial diaria (si lo recomienda el prestador) | Sistólica: < 120 mmHg<br>diastólica: <80 mmHg<br><br>Si es mayor de 65 años, el objetivo es < 140/90 < 140/90mmHg   | ¿Controla el cliente los valores diariamente?<br>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>   | Si el cliente no controla los valores diariamente (como lo recomienda el proveedor), apoye al paciente para controlar la presión arterial.  |
| En marcha   | Plan de alimentación saludable                          | Dash (enfoques dietéticos para detener la hipertensión): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rica en frutas/vegetales</li> <li>• Lácteos bajos en grasa</li> <li>• &lt; grasas saturadas y totales</li> <li>• &lt; ingesta de sodio de no más de 2,5 g o 6 g de cloruro de sodio.</li> </ul> | ¿El cliente sigue un plan de alimentación saludable?<br>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>  | Si el cliente no sigue un plan de alimentación saludable, guíelo hacia recursos para apoyar la nutrición.   |
| En marcha   | Actividad física:<br>Como lo recomienda el proveedor    | Según las recomendaciones del proveedor, pero con un objetivo general de al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.  | ¿El cliente sigue un plan de ejercicios?<br>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>  | Si el cliente no cumple con el objetivo de actividad física, guíelo hacia recursos para apoyar la actividad física.   |
| En marcha   | Presión arterial y revisión de medicación               | Sistólica: < 120 mmHg<br>diastólica: <80 mmHg<br><br>Si es mayor de 65 años, < 140/90mmHg   | Fecha de control: _____<br>Lectura de PS: _____<br>Lista de medicamentos actuales: _____   | Si el cliente no controla los valores según lo indicado, apoye al paciente para controlar la presión arterial. Si no es un objetivo, remita al cliente al proveedor.                          |
| En marcha   | Consumo de alcohol y cigarrillos                        | El dejar de fumar es muy recomendable para todos los clientes con hipertensión.<br><br>Se recomienda reducir o evitar el consumo de alcohol para todos los clientes con ICC: no más de 2 bebidas al día para los hombres; no más de 1 bebida al día para las mujeres.                             | ¿Fumador?<br>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/><br><br>¿Consume bebidas alcohólicas?<br>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/><br><br>Número de bebidas por día: _____ | Discuta estrategias para dejar de fumar y formas de reducir el consumo de alcohol.<br><br><i>Consulte la hoja de consejos de fumadores y enfermedad mental grave en recursos adicionales.</i> |
| En marcha   | Índice de Masa Corporal (IMC)                           | Bajo peso = < 18,5 kg/m <sup>2</sup><br>Peso normal = entre 18,5 y 24,9 kg/m <sup>2</sup><br>Sobrepeso = entre 25 y 29,9 kg/m <sup>2</sup><br>Obesidad = 30 kg/m <sup>2</sup> o superior  | Fecha de control: _____<br><br>Lectura de IMC: _____   | Tenga en cuenta los cambios del IMC y comunique al cliente con el proveedor de cuidado de la salud en el caso de un cambio grande o progresivo.   |
| Anualmente  | RS (Recuento sanguíneo) con hematocrito                 | Hombres: 40,7 % -50,3 %<br>Mujeres: 36,1 % -44,3 %  | Fecha de control: _____<br><br>CSC: _____  | Ofrezca recordatorios de citas (en período apropiado) para completar los análisis de laboratorio.   |

| FRECUENCIA   | CONTROLES  | META  | LISTA  | NOTAS   |
|--------------|--|---|--|---|
| Anualmente   | Panel de lípidos   | Colesterol: <200 mg/dl<br>HDL: Hombres (>40 mg/dl);<br>Mujeres (>50 mg/dl)<br>LDL: <100 mg/dl<br>Triglicéridos: <150 mg/dl  | Fecha de control:<br>_____<br><br>Colesterol:<br>_____<br>HDL: _____<br>LDL: _____<br>Triglicéridos: _____ | Si no está en peligro, analice las formas de mejorar los indicadores de salud mediante una dieta y actividad física.<br><br>Ofrezca recordatorios de citas (en período apropiado) para completar los análisis de laboratorio. |
| Anualmente   | CMP (Panel Metabólico Completo/ Incluir glucosa en ayunas) | Algunos medicamentos para la presión arterial (diuréticos) pueden afectar los riñones y el equilibrio de los electrolitos. Es importante comprobar la función renal y el equilibrio de los electrolitos anualmente. | Fecha de control:<br>_____<br><br>PMC: _____   | Proporcione recordatorios para citas (en un plazo adecuado) para realizar exámenes de laboratorios completos.   |
| Anualmente   | Muestra de orina para detectar proteína o microalbúmina    | < 30 mg   | Fecha de control:<br>_____<br><br>Proteína / microalbúmina:<br>_____                                       | Proporcione recordatorios para citas (en un plazo adecuado) para completar los análisis de laboratorios.  |
| Anualmente   | Vacuna antigripal  | La prescripción anual de la vacunación contra la gripe  | Fecha de vacunación:<br>_____  | Proporcione recordatorios para citas (en un plazo adecuado) para realizar la vacunación completa.   |
| Una sola vez | Vacuna contra la neumonía                                  | Para los adultos de 65 o más o personas con diabetes mayores de 50 años, prescripción de la vacuna  | Fecha de vacunación:<br>_____  | Proporcione recordatorios para citas (en un plazo adecuado) para completar la vacunación.   |

Las recomendaciones médicas están basadas en pautas para el cuidado de la hipertensión y aportes de expertos en salud. Observe los recursos adicionales para ver enlaces a recomendaciones médicas. Puede ayudar a su cliente a utilizar esta lista como punto de partida para priorizar e individualizar estas metas y actividades.

## RECURSOS ADICIONALES

- American Heart Association, *High Blood Pressure Resources For Professionals (Recursos para la presión arterial alta para profesionales)*: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/HighBloodPressureToolsResources/High-Blood-Pressure-Resources-For-Professionals\\_UCM\\_461722\\_Article.jsp#.Vux8HulrLct](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/HighBloodPressureToolsResources/High-Blood-Pressure-Resources-For-Professionals_UCM_461722_Article.jsp#.Vux8HulrLct)
- American Heart Association, *Conditions: High Blood Pressure (Condiciones: Presión arterial alta)*: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/High-Blood-Pressure\\_UCM\\_002020\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/High-Blood-Pressure_UCM_002020_SubHomePage.jsp)
- Medline Plus, *High Blood Pressure (Presión arterial alta)*: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/highbloodpressure.html>
- CDC, *Facts About High Blood Pressure (Datos sobre presión arterial alta)*: [http://www.cdc.gov/bloodpressure/docs/ConsumerEd\\_HBP.pdf](http://www.cdc.gov/bloodpressure/docs/ConsumerEd_HBP.pdf)
- Heart and Stroke Foundation, *Patient Registration Visit Form (Formulario de visita para el registro del paciente)*: <http://www.heartandstroke.on.ca/atf/cf/%7B33C6FA68-B56B-4760-ABC6-D85B2D02EE71%7D/HSFOflowhseet%20-%20Final%20-pdf.pdf>
- Recursos para la Atención Integral, *hoja de consejos para dejar de fumar y enfermedad mental grave para los navegadores*: [https://www.resourcesforintegratedcare.com/Smoking\\_Cessation\\_and\\_Serious\\_Mental\\_Illness](https://www.resourcesforintegratedcare.com/Smoking_Cessation_and_Serious_Mental_Illness)

La Oficina de Coordinación de Medicare y Medicaid (MMCO, Medicare-Medicaid Coordination Office) en los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, Centers for Medicare & Medicaid Services) busca garantizar que todos los beneficiarios de Medicare y Medicaid tengan acceso a una atención médica constante y de alta calidad que incluya todos los servicios cubiertos por ambos programas. Este documento tiene como objetivo apoyar a los prestadores en la integración y coordinación de la atención médica para los inscritos. No implica requisitos actuales ni anticipados de prestadores o planes de salud. Para obtener más información, visite [www.resourcesforintegratedcare.com](http://www.resourcesforintegratedcare.com). Envíe cualquier comentario sobre este documento o sugerencias de temas para otros documentos a [RIC@Lewin.com](mailto:RIC@Lewin.com).