

# Guía para el autocuidado durante tu hospitalización

Sé el protagonista de tu recuperación, asegurando tu bienestar y una estancia segura

Hipertensión Arterial





## Equipo interdisciplinario

**Dr. Gustavo Adolfo Jiménez Borre**  
Médico Especialista Medicina Interna

**Dr. Luis Ángel Ruiz Zamora**  
Médico Especialista Medicina Interna

**Dra. Lina Paola Méndez Gómez**  
Nutricionista

**Dra. Valentina Zabaleta Muñoz**  
Psicóloga

**María de Jesús Reyes Navarro**  
Jefe de Enfermería

**Nelkys del Rocío Devoz Ortega**  
Coordinadora de Hospitalización

**Melissa Mejía Barón**  
Coordinadora de UCI Adulto

**Bleydis Yohanna Salas Morales**  
Coordinadora de UCI Neonatal

**María Andrea Medina Bustillo**  
Líder de Hospitalización

**Viviana Marcela González Mendoza**  
Coordinadora de Atención al Usuario

**Margarita Rosa San Juan López**  
Coordinadora de Seguridad del Paciente



# Autocuidado es tomar el control de tu bienestar

Es un conjunto de acciones que realizas con apoyo de tu familia para participar activamente en tu recuperación y tratamiento mientras estás hospitalizado.

## ¿Por qué es importante?

Tu participación activa mejora los resultados del tratamiento, previene complicaciones y acelera tu recuperación.

### RECUERDA

Tienes derecho a recibir información clara sobre tu tratamiento y el deber de seguir las recomendaciones del personal sanitario.

---

## Tu derecho a estar informado

---

Como paciente hospitalizado en Centro Medico CRECER, tienes derechos fundamentales que te protegen y te empoderan durante tu estancia:

### **Información clara**

Exige explicaciones comprensibles sobre tu diagnóstico, tratamiento y medicación. El personal sanitario debe usar un lenguaje que entiendas.

### **Participación Activa**

Tienes derecho a participar en las decisiones sobre tu atención médica y a conocer los beneficios y riesgos de cada intervención.

### **Acompañamiento**

Puedes solicitar la presencia de un familiar durante consultas importantes (según las normas del centro y tu condición).



-----  
Carta de  
derechos y  
deberes:  
<https://clinicacrecer.com/derechos-y-deberes>



# Autocuidado en Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial requiere vigilancia constante durante tu hospitalización. Mantener tus niveles bajo control es fundamental para tu recuperación.

## **PLAN DE CUIDADOS:**

**CONTROL DIARIO**

**ALIMENTACIÓN**

**MEDICACIÓN**

## CONTROL DIARIO

Mide tu presión arterial diariamente. **Valores normales: menos de 120/80 mmHg.** Anota los resultados para mostrarlos al personal médico.

## ALIMENTACIÓN

**Reduce el consumo de sal a menos de 5g diarios.** Evita alimentos procesados, embutidos y conservas. Aumenta el consumo de frutas y verduras. Limita alimentos procesados que te traigan del exterior.

## MEDICACIÓN

Toma tus medicamentos antihipertensivos exactamente como te los han prescrito, incluso si te sientes bien.

**Sigue estrictamente tu medicación según las indicaciones médicas.** Nunca suspendas ni modifiques las dosis por cuenta propia.

Solicita conocer tus valores de presión arterial cada día y anótalos. Valores normales: **sistólica menor a 120 y diastólica menor a 80.** Una presión arterial elevada se considera entre 120-129 mmHg y menos de 80 mmHg de diastólica. La hipertensión (presión arterial alta) comienza en 130/80 mmHg o más.



## ¡SIGNOS DE ALARMA!

Avisa inmediatamente si presentas: dolor de cabeza intenso, visión borrosa, dolor en el pecho, dificultad para respirar o sensación de mareo.



# Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

## Higiene de manos

Lávate las manos frecuentemente y solicita que el personal sanitario lo haga antes de atenderte.

Esto previene infecciones intrahospitalarias.

Paso a paso lavado de manos:

<https://clinicacrecer.com/lavado-de-manos>

Así se limpian las manos, **para protegerte y protegernos**

¡Estar limpios y sanos está en **nuestras manos!**

Duración de todo el procedimiento: **40 - 60 segundos**



- 

Mójese las manos con agua;
- 

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta;
- 

Frótese con un movimiento rotatorio el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda;
- 

Enjuágese las manos con abundante agua;
- 

Séquese las manos con una toalla desechable;

---

## Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

---

### Movilización segura

Sigue las indicaciones sobre cuando y como moverte. Si tienes restricciones, pregunta cada día si han cambiado las indicaciones.



Recomendaciones:

<https://clinicacrecer.com/prevenciondecadidas>



---

## Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

---

### **Descanso adecuado**

El sueño reparador es esencial para tu recuperación. Comunica si tienes dificultades para dormir durante tu estancia.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Minimiza el ruido.
- Pide al personal que atenúe o apague las luces innecesarias por la noche.
- Asegura de que la temperatura de la habitación sea agradable (generalmente más fresca es mejor para dormir).
- Realiza actividades relajantes antes de acostarte, como leer un libro (no en pantalla), escuchar música suave, o practicar ejercicios de respiración profunda o meditación.
- Habla con un familiar, amigo o el equipo de salud sobre tus miedos o ansiedades.
- Comunica a tu médico o enfermera si tienes problemas para dormir.




---

## Comunicación efectiva con el equipo sanitario


---

Establecer una comunicación clara con los profesionales que te atienden mejorará significativamente tu experiencia hospitalaria.

### **Prepara tus preguntas**

 Anota tus dudas sobre tu enfermedad, medicación o cuidados para no olvidarlas durante la visita médica.

### **Confirma instrucciones**

 Repite con tus palabras lo que has entendido para asegurarte de que la información es correcta. No tengas miedo de preguntar. Un paciente **bien informado** colabora mejor en su recuperación.

---

## Tu **compromiso** con el autocuidado

---

El autocuidado no termina al salir de la clínica. Convertirlo en un hábito permanente mejorará significativamente tu calidad de vida y reducirá las complicaciones a largo plazo.

Recuerda que tú eres el protagonista principal de tu salud. Los profesionales sanitarios son tus aliados, pero nadie conoce tu cuerpo como tú mismo. El equipo de Centro Médico CRECER está a tu disposición para acompañarte en este proceso.

Crea un diario de salud para registrar tus valores (presión, glucosa), medicación y síntomas. Esta información será muy valiosa en tus consultas de seguimiento.