

CURSO ONLINE: AMPA, MAPA Y DIETA. ASPECTOS CLAVES EN EL MANEJO DEL PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Período en el que el curso permanece abierto: del 08/09/2022 al 07/09/2023

Director de la actividad: Dr. Pedro Armario García

Objetivos principales:

- Mejora en el diagnóstico de hipertensión y en las decisiones terapéuticas durante el seguimiento en la práctica clínica adecuada para lograr una prevención de las complicaciones cardiovasculares o renales asociadas a la elevación de la presión arterial, en base a una adecuada medida de la PA en consulta y en la medida de la PA ambulatoria: Monitorización de la PA-24h (MAPA) y automedida de la PA en domicilio (AMPA).
- Conocer el papel de los diferentes nutrientes y los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a regular el control de la presión arterial y por consiguiente, influyen en el impacto de la hipertensión arterial sobre el riesgo cardiovascular, minimizando el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares a largo plazo (infarto agudo de miocardio, enfermedad cerebrovascular, enfermedad vascular periférica...).

Objetivos secundarios:

- Adecuar el tratamiento antihipertensivo al uso combinado de la medida adecuada de la PA en la clínica y a las medidas de PA ambulatorias (MAPA y AMPA), para evitar sobre-tratamientos (HTA de bata blanca) o infra-tratamientos en casos de HTA enmascarada.
- Mejorar la formación en el manejo en la práctica clínica de los ancianos con HTA, resaltando los beneficios del tratamiento antihipertensivo en este grupo de edad, con elevada prevalencia de HTA e incremento del riesgo absoluto asociado.
- Obtener formación en la prevención de los posibles efectos adversos de la medicación antihipertensiva en el anciano, y en la mejora en el conocimiento

de las principales interacciones o precauciones para su manejo en la clínica.

- Conocer la influencia de los diferentes macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y micronutrientes (sodio, calcio, potasio y magnesio) sobre la presión arterial.
- Conocer el efecto de la reducción del peso sobre el control de la presión arterial.
- Conocer la relación entre el consumo de alcohol y/o de tabaco y la presión arterial.
- Conocer los dos modelos dietéticos que por sus características nutricionales han demostrado un claro beneficio en el control de la presión arterial y riesgo cardiovascular; la dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) y la Dieta Mediterránea.

CONTENIDOS DEL CURSO

Módulo 1. Importancia de la medida de la presión arterial (PA) y de la monitorización de la PA-24h (MAPA) en el diagnóstico y manejo del paciente hipertenso. (Autor: Pedro Armario)

1.1 Clasificación según los valores de presión arterial

1.2 Medida correcta de la presión arterial.

1.2.1 Errores frecuentes en la medida de la PA en el paciente obeso

1.3 Medida bilateral simultánea de la presión arterial en los dos brazos

1.4 Medida de la PA en bipedestación: Hipotensión ortostática

1.5 Medida clínica automática de la PA (AOBP)

1.6 Automedida de la PA en domicilio (AMPA)

1.7 Monitorización de la PA ambulatoria durante 24 horas (MAPA).

1.8 Patrón circadiano de la presión arterial. Hipertensión arterial nocturna

1.9 Distintos fenotipos obtenidos según los valores de PA obtenidos en la clínica y durante la MAPA

1.9.1 HTA de bata blanca

1.9.2 HTA enmascarada

1.10 Variabilidad de la PA

1.10.1 Variabilidad de la PA a corto plazo

1.10.2 Variabilidad de la PA a mediano y largo plazo. Variabilidad de la PA entre visitas

1.10.3 Variabilidad de la PA al estrés. Reactividad cardiovascular

1.11 Mensajes importantes para tener en cuenta en la práctica clínica

Módulo 2. Hipertensión arterial en el anciano (Autor: Pedro Armario)

2.1 Elevación de la PA y enfermedad cardiovascular en el anciano.

2.2 Cambios de la presión arterial durante el proceso de envejecimiento. Rigidez arterial

2.3 Evaluación clínica de los sujetos ancianos con HTA.

2.4 Beneficios del tratamiento antihipertensivo en el anciano.

2.5 Objetivo terapéutico en el tratamiento de la HTA en el anciano.

2.6 Interacciones y efectos adversos de la medicación antihipertensiva en el anciano. Cómo evitarlo.

2.7 Hipertensión arterial y enfermedad cerebrovascular.

2.8 Hipertensión arterial y alteración cognitiva.

Módulo 3. Dieta en la hipertensión arterial (Autora: Sheila Molinero)

3.1 Introducción

3.2 Fisiopatología de la hipertensión y riesgo cardiovascular

3.3 Influencia de diversos factores nutricionales en el control de la hipertensión

3.3.1 Papel de los macronutrientes en el control de la hipertensión

3.3.2 Papel de los micronutrientes en el control de la hipertensión

3.3.3 Influencia del peso

3.3.4 Influencia del alcohol y tabaco

3.3.5 Influencia de la ingesta de fibra

3.3.6 Modificación del estilo de vida y ejercicio físico

3.4 Influencia del tipo de dieta en el control de la hipertensión

3.4.1 Dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

3.4.2 Dieta Mediterránea. Modelo para el control del riesgo cardiovascular y de la hipertensión

3.5 Conclusiones

Video:

La importancia del AMPA y el MAPA en el manejo de la hipertensión arterial

AUTORES DEL CURSO

Pedro Armario García:

- Licenciatura en Medicina y Cirugía (1978) por la Universidad de Barcelona
- Título de especialista: Medicina interna (1983)
- Tesis Doctoral: Mayo 1989. Universidad de Barcelona.
- Categoría actual: Jefe Servicio Área Atención Integrada Riesgo Vascular del Consorci Sanitari Integral (Hospital Moisès Broggi i Hospital General L'Hospitalet)
- Breve resumen profesional:
 - Profesor Agregado de Medicina de la Universidad de Barcelona
 - Director de Docencia del Consorci Sanitari Integral (Hospital Moisès Broggi, Hospital General L'Hospitalet i Hospital Dos de Maig i Primària del CSI)
 - Editor Jefe de la revista Hipertensión y Riesgo Vascular.
 - Miembro del comité de expertos y o revisor de varias revistas nacionales e Internacionales.
 - Miembro de la S.E. Arteriosclerosis desde su creación, de la Sociedad Española de Hipertensión (Seh-Ielha), de la S.E. de Medicina Interna, S.E. de Cardiología, American Heart Association/American Stroke Association, European and International Society of Hypertension.
 - Miembro fundador del Grupo de Trabajo Hipertensión Arterial de la Sociedad Española de Neurología y de la SEH-LELHA desde el año 2013.
 - Coordinador del Comité Español Interdisciplinario para la Prevención Vascular (CEIPV), formado actualmente por 15 Sociedades Científicas, y el Instituto Carlos III, desde el año 2016
 - Autor de 108 publicaciones en revistas indexadas

Sheila Molinero Abad:

- Licenciatura Medicina (2008) por la Universidad de Valladolid
- Título de especialista: Medicina interna (2013)

- Diplomatura en Estadística en Ciencias de la Salud (2017)
- Cursando tesis doctoral (Universidad de Valladolid)
- Cursando Master en Metodología de la Investigación: Diseño y Estadística en Ciencias de la Salud
- Categoría actual: Miembro de la Unidad de Nutrición (Medicina Interna) en el Hospital Universitario de Burgos.
- Breve resumen profesional:
 - Profesora asociada de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid
 - Docente del curso "Experto en Nutrición clínica en oncología"
 - Participación en proyectos de investigación: "Impacto de los "bundles" dos años después de la Surviving Sepsis Campaign" y "Principios en investigación en medicina y cirugía".
 - Facultativo Especialista de área de Medicina Interna (Hospital de Burgos). Colaborador de la Unidad de Nutrición Clínica y después formando parte de ella.
 - Asistencia a numerosos cursos, actividades de formación y congresos
 - Ponente en jornadas y convenciones

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Este curso online va dirigido a:

- Médicos/as
- Enfermeros/as
- Farmaceuticos/as

LOGÍSTICA

STICA: El curso permanece abierto desde el 08/09/2022 al 07/09/2023. Durante ese periodo puedes inscribirte. Una vez inscrita dispondrás de 6 semanas para la realización del examen final de contenidos. Pasado este tiempo, si necesitas una ampliación del plazo deberás ponerte en contacto con la secretaría técnica por mail o tf. Tendrás disponible el acceso a todos los contenidos del curso desde el momento de la inscripción. Para la obtención del diploma acreditativo es necesario aprobar el examen final con un 75% correspondiente a 14 preguntas. El examen es tipo test y dispone de 3 intentos para su finalización. Además, puedes ir guardando las preguntas contestadas para continuar en otro momento.

Atención: Aun disponiendo de 6 semanas para la realización del examen final, el último día accesible al mismo es el 07/09/2023, posteriormente a ese día el acceso al curso no estará disponible.