

Las direcciones siguientes son portales dirigidos a pacientes hipertensos para mejorar su nivel de conocimientos, responder a numerosas preguntas relacionadas con el desarrollo de la hipertensión, medidas no farmacológicas y fármacos.

<http://www.diseases-explained.com/hypertension/hypertension.html>

Este sitio web está patrocinado por la fundación americana de familiares de médicos (AAFP). Sus principales contenidos son:

- 1) ¿Qué es la hipertensión?
- 2) ¿Qué causas producen esta situación?
- 3) Reconocimiento de los síntomas.
- 4) Diagnóstico de la situación.
- 5) Tratamiento.
- 6) Ayudas.

El estilo es sencillo y claro, fundamentalmente en los apartados de dietas y fármacos.

Existe un póster, muy didáctico, que explica la fisiopatología de la hipertensión, el daño vascular y los mecanismos de acción de los distintos fármacos.

<http://www.lifeclinic.com>

Es un portal de Spacelabs Medical, sobre distintas patologías. En las páginas de hipertensión, hay más de 60 temas dirigidos a pacientes, como:

- 1) Razones para tomar fármacos.
- 2) ¿Qué es la hipertensión de bata blanca?
- 3) Urgencias y emergencias hipertensivas.
- 4) Alcohol e hipertensión.
- 5) Nicotina e hipertensión.
- 6) ¿Qué es un feocromocitoma?

Para favorecer la toma de la hipertensión arterial hay un programa interactivo que enseña la toma de la presión arterial a través de un vídeo. Han instalado 10.000 monitores de presión arterial, distribuidos por todo el territorio de los Estados Unidos, y a través de un mapa, según la dirección del solicitante, indica el lugar más próximo a su domicilio.

<http://www.bloodpressure.com>

Este sitio web fue creado por el doctor Thomas Pickering, director de Cardiovascular Behavioral Medicine at Mount Sinai Hospital de New York, para difundir la hipertensión arterial y en el año 2000, Lifeclinic adquirió los derechos de dicho portal, que sigue teniendo al Dr. Pickering en su board.

El estilo es muy claro y didáctico, abarcando todos los puntos de la hipertensión arterial; merece la pena destacar el apartado de tratamiento, fundamentalmente las medidas no farmacológicas con los cambios del estilo de vida: control de peso, medidas para perder peso, balances calóricos, distintos menús, etc.

José M.^a Alcázar