



Programa de autocontrol de la hipertensión

La presión arterial se determina midiendo la presión de la sangre contra las paredes de las arterias. Las arterias transportan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. La presión arterial puede variar a lo largo del día, pero cuando la presión arterial es más alta de lo normal la mayor parte del tiempo, es posible que padezca hipertensión (presión arterial alta). La hipertensión puede aumentar el riesgo de sufrir un infarto o un ataque cardíaco.

Sun River Health se ha asociado con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, a través de la Oficina de Salud de las Minorías y Prevención de Disparidades de Salud, para lanzar una campaña destinada a mejorar la hipertensión de los pacientes de color. Estamos proporcionando kits de herramientas para la hipertensión, que incluyen recursos educativos y un manguito de presión arterial gratuito, a más de 1,500 pacientes de color para ayudarles a controlar y reducir su presión arterial en casa.

Índice

- ♥ Instrucciones de cuidado para la hipertensión (presión arterial alta)
- ♥ Cómo medir la presión arterial
- ♥ Registro de la presión arterial
- ♥ Controlar mi presión arterial
- ♥ ¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?
- ♥ ¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?



Presión arterial alta: Instrucciones de cuidado [High Blood Pressure: Care Instructions]



Generalidades

Es normal que la presión arterial suba y baje a lo largo del día. Pero si se mantiene elevada, usted tiene presión arterial alta. Otro nombre para la presión arterial alta es hipertensión. Para el diagnóstico, el número de arriba podría ser de 130 a 140 o más alto. El número de abajo podría ser de 80 a 90 o más alto.

A pesar de lo que piensan muchas personas, la presión arterial alta no suele causar dolores de cabeza ni le hace sentirse mareado o aturdido. Por lo general no tiene síntomas. Pero sí aumenta su riesgo de ataque cerebral, ataque cardíaco y otros problemas. Usted y su médico hablarán acerca de sus riesgos de estos problemas basándose en su presión arterial.

Su médico le dará una meta para su presión arterial. Su meta se basará en su salud y su edad.

Los cambios de estilo de vida, como alimentarse en forma saludable y hacer actividad, siempre son importantes para ayudarle a bajar la presión arterial. También podría tomar medicamentos para lograr su meta para la presión arterial.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Tratamiento médico

- Si deja de tomar sus medicamentos, su presión arterial volverá a subir. Es posible que deba tomar un tipo de medicamento, o más de uno, para reducir la presión arterial. Sea prudente con los medicamentos. Tome su medicamento exactamente como se lo hayan indicado. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.

- Hable con su médico antes de empezar a tomar aspirina todos los días. La aspirina puede ayudar a determinadas personas a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral. Pero tomar aspirina no es adecuado para todo el mundo, debido a que puede causar sangrado grave.
- Visite a su médico periódicamente. Usted podría necesitar consultar a su médico con más frecuencia al principio o hasta que se reduzca su presión arterial.
- Si usted está tomando medicamentos para la presión arterial, hable con su médico antes de tomar medicamentos descongestionantes o antiinflamatorios, como ibuprofeno. Algunos de estos medicamentos pueden elevar la presión arterial.
- Aprenda a revisarse la presión arterial en su hogar.

Cambios de estilo de vida

- Mantenga un peso saludable. Esto es especialmente importante si aumenta de peso alrededor de la cintura. Adelgazar incluso 10 libras (5 kg) puede ayudarle a bajar la presión arterial.
- Si su médico lo recomienda, haga más ejercicio. Caminar es una buena opción. Poco a poco, aumente la cantidad que camina todos los días. Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. También podría desear nadar, montar en bicicleta o hacer otras actividades.
- Evite o limite el alcohol. Hable con su médico acerca de si puede o no beber alcohol.
- Trate de limitar la cantidad de sodio que consume a menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Su médico podría indicarle que trate de ingerir menos de 1,500 mg al día.
- Coma muchas frutas (como plátanos y naranjas), verduras, legumbres, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- Reduzca la cantidad de grasas saturadas en su dieta. La grasa saturada se encuentra en productos animales como la leche, el queso y la carne. Limitar estos alimentos puede ayudarle a bajar de peso y a reducir también su riesgo de enfermedad cardíaca.
- No fume. El hábito de fumar aumenta su riesgo de ataque cardíaco y cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Esto puede significar que tiene síntomas que sugieren que su presión arterial le está causando un problema cardíaco o vascular grave. Su presión arterial podría ser superior a 180/120.

Por ejemplo, llame al **911** si:

- Tiene síntomas de un ataque al corazón. Estos pueden incluir:
 - Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
 - Sudoración.
 - Falta de aire.
 - Náuseas o vómito.
 - Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula, la parte superior del abdomen o en uno o ambos hombros o brazos.
 - Aturdimiento o debilidad repentina.

- Latidos del corazón rápidos o irregulares.
- Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos pueden incluir:
 - Entumecimiento, hormigueo, debilidad o parálisis repentinos en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo en un solo lado del cuerpo.
 - Cambios repentinos en la visión.
 - Dificultades repentinas para hablar.
 - Confusión repentina o dificultad súbita para comprender frases sencillas.
 - Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.
 - Dolor de cabeza intenso y repentino, distinto de los dolores de cabeza anteriores.
- Tiene un dolor intenso en la espalda o el abdomen.

No espere a que la presión arterial baje por sí sola. Obtenga ayuda de inmediato.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención de inmediato si:

- Tiene la presión arterial mucho más alta de lo normal (como 180/120 o más alta), pero no tiene síntomas.
- Cree que la presión arterial alta le está causando síntomas, tales como:
 - Dolor de cabeza intenso.
 - Visión borrosa.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Su presión arterial está más alta de lo que su médico recomienda al medírsela en al menos 2 ocasiones. Esto significa que el número de arriba es más alto o el número de abajo es más alto, o ambas cosas.
- Cree que podría estar teniendo efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **X567** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Presión arterial alta: Instrucciones de cuidado**".

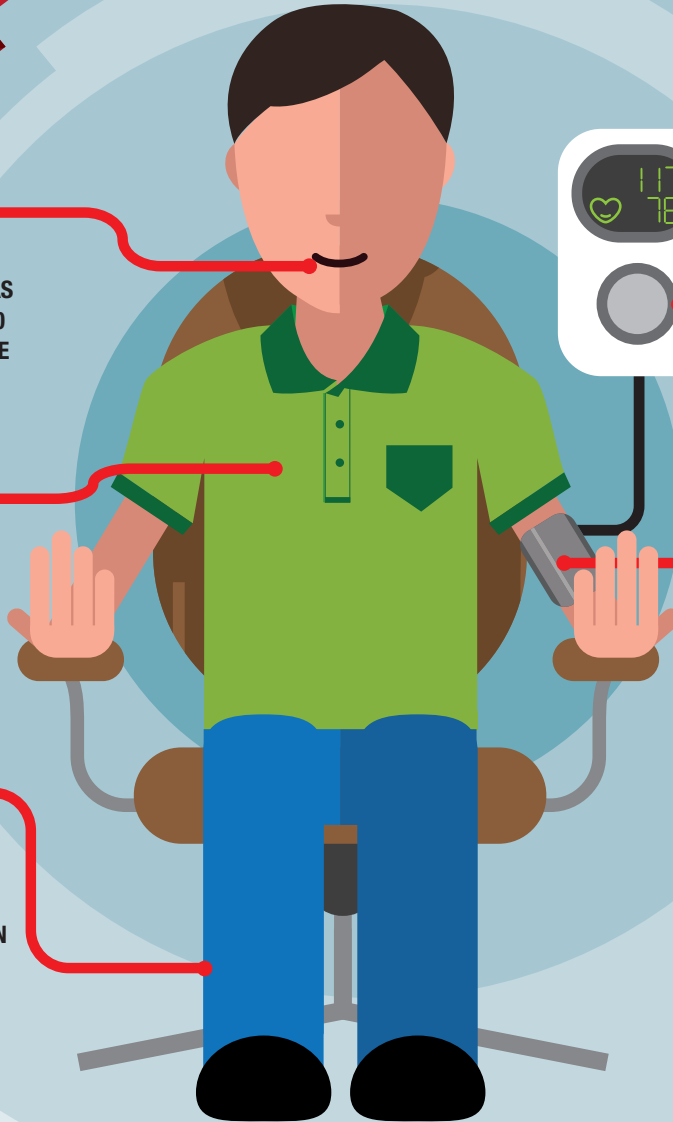
©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.



American Heart Association.

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFÉINA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

American Heart Association recomienda un patrón de alimentación sana que hace hincapié en las verduras, las frutas y los granos integrales. Incluye aves sin piel, pescados y legumbres (frijoles, guisantes y lentejas); aceites vegetales no tropicales, nueces y semillas. Limite el consumo de sodio, dulces, bebidas endulzadas con azúcar y carnes rojas y procesadas. Todo lo que come y bebe es parte de su patrón de alimentación. ¡Elija opciones saludables hoy y se convertirán en un futuro más sano para usted!



Verduras

- Consuma tipos y colores variados, especialmente las verduras de colores fuertes como la espinaca, la zanahoria y el brócoli.
- Todas las verduras cuentan, incluso las frescas, congeladas, enlatadas o secas. Busque verduras enlatadas en agua. Para las verduras congeladas, elija las que no tengan salsas con alto contenido de calorías ni azúcar o sodio agregado.
- Ejemplos de una porción son: 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas; 1 taza de verduras crudas o cocidas cortadas (aproximadamente del tamaño de un puño); o 1 taza de jugo de vegetales 100% natural (sin sal agregada).

Frutas

- Las frutas no endulzadas son lo mejor. Consuma tipos y colores variados, especialmente frutas de colores fuertes como el melocotón y las bayas.
- Consuma frutas enteras para obtener todos los nutrientes (como la fibra dietética) que no están presentes en algunos jugos.
- Ejemplos de una porción son: 1 fruta mediana (como del tamaño de una pelota de béisbol); ¼ de taza de fruta seca sin endulzar; ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada

(congelada sin azúcar o enlatada en su propio jugo o agua); o ½ taza de jugo de fruta 100% natural.

- Para las bebidas, busque jugos de frutas 100% naturales. Evite las bebidas endulzadas con azúcar. Estas son altas en calorías y bajas en nutrientes.

Granos integrales

- Por lo menos la mitad de sus porciones deben ser granos integrales ricos en fibras. Elija artículos como pan de trigo integral, galletas de grano integral y arroz integral. Vea la lista de ingredientes para verificar que el primer ingrediente sea un grano entero.
- Trate de consumir cerca de 25 gramos de fibra de los alimentos cada día. Revise la etiqueta con los datos nutritivos para ver el contenido de fibra dietética.
- Ejemplos de una porción son: 1 rebanada de pan; ½ taza de cereal caliente; 1 taza de hojuelas de cereal; o ½ taza de arroz o pasta cocida (casi del tamaño de una pelota de béisbol).

Alimentos con alto contenido de proteínas

- Mezcle sus fuentes de proteína. Además del pescado, las aves y la carne magra o extra magra, pruebe huevos y productos de soya, como el tofu.

(continuado)



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

- Coma al menos 8 onzas de pescado que no sea frito (particularmente pescado graso) cada semana. Los pescados grasos, como salmón, caballa, arenque, trucha de lago, sardinas y atún albacora, son ricos en ácidos grasos omega 3. Retire toda la piel de la carne de ave antes de comerla.
- Elimine toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- Limite el consumo de carnes rojas procesadas, como el tocino, salami, jamón, hot dogs y salchichas.
- Ejemplos de una porción son: 2 claras de huevo; $\frac{3}{4}$ de taza de pescado cocido y desmenuzado; o media pechuga de pollo. Una porción de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de un mazo de barajas.

Nueces, semillas y legumbres

- Agregue muchos tipos distintos de frijoles (por ejemplo: negros, rojos, pintos, cannellini y blancos) a sus sopas, ensaladas y platillos de pasta.
- Pruebe rociar nueces secas tostadas y sin sal sobre sus ensaladas. Use nueces en los salteados. Agréguelas al yogur.

- Ejemplos de una porción son: $\frac{1}{2}$ onza de nueces sin sal; $\frac{1}{2}$ onza de semillas sin sal; $\frac{1}{2}$ taza de legumbres cocidas (frijoles, guisantes, garbanzos o lentejas); o 1 cucharada de crema de maní baja en sodio o sin sal agregada.

Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa

- Utilice leche baja en grasas (1%) y sin grasa. La leche 2% no es baja en grasas.
- Elija yogurt bajo en grasas o sin grasa y sin azúcar agregado.
- Elija requesón bajo en grasas o sin grasa. Busque el producto con el menor contenido de sodio que pueda encontrar.
- Los quesos (bajos en grasas o sin grasa) no deben tener más de 3 gramos de grasa por onza y no más de 2 gramos de grasa saturada por onza.
- Ejemplos de una porción son: 1 taza de leche o yogur o $\frac{1}{2}$ onzas de queso sin grasa o bajo en grasas (como del tamaño de 3 dados apilados).

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuántas calorías debo comer por día?


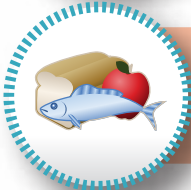



¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

Modificación	Recomendación	Valores de PAS aproximados Intervalo de reducción
 Reducción de peso	Mantenimiento de un peso corporal normal (IMC = 18,5 - 24,9 kg/m ²)	5 mm Hg
 Dieta D.A.S.H.	Dieta rica en frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasa	11 mm Hg
 Restricción en el consumo de sodio	<1500 mg de sodio diarios	5 - 6 mm Hg
 Actividad física	Aumente su actividad física. Tenga como objetivo realizar al menos entre 90 y 150 minutos de ejercicio aeróbico a la semana.	5 - 8 mm Hg
 Moderación del consumo de alcohol	No más de 2 copas/día para hombres y 1 copa/día para mujeres	4 mm Hg

PA = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, PAS = presión arterial sistólica, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión)