

La presión arterial y su salud



SU GUÍA PARA:

- ♥ **Conceptos básicos sobre la presión arterial**
- ♥ **El peligro de la presión arterial alta**
- ♥ **Medidas para evitar o disminuir la presión arterial alta**



A woman with short dark hair, wearing a purple cardigan over a white top, is seated at a wooden table. She is looking down at a white home blood pressure monitor. Her left arm is resting on the table, and a white cuff is wrapped around her upper arm. Her right hand is resting on the table, with her index finger touching one of the buttons on the monitor. The background is a plain, light-colored wall.

“Comencé a medirme la presión arterial en casa después de aprender lo importante que es la presión arterial para mi salud”.

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias. Las arterias son vasos sanguíneos que llevan sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo.

En esta guía encontrará:

- ♥ Conceptos básicos sobre la presión arterial
- ♥ ¿Qué puede provocar presión arterial alta?
- ♥ ¿Tiene usted presión arterial alta?
- ♥ ¿Toma medicamentos para la presión arterial alta?
- ♥ Medidas cotidianas para tener una presión arterial saludable

¿Qué miden las cifras de la presión arterial?

La presión arterial se mide con 2 cifras. A continuación, se brinda un ejemplo.

120

80

La cifra superior mide la fuerza de la sangre en las arterias cuando el corazón se contrae (late). Se la denomina *presión sistólica*.

La cifra inferior mide la fuerza de la sangre en las arterias mientras el corazón está relajado (llenándose con sangre entre medio de los latidos). Se la denomina *presión diastólica*.

¿Cuál es una “buena” medida de la presión arterial?

La presión arterial menor o igual a 120/80 es ideal.

Para las personas con diabetes o enfermedad renal, la presión arterial menor a 130/80 es buena. Menor a 120/80 es ideal.



¿Qué significa presión arterial *alta*?

Presión arterial alta es cuando la presión arterial es generalmente más alta de lo que debería. También se la denomina *hipertensión*. Es como un neumático de un automóvil con demasiado aire. Si no se reduce la presión, el neumático puede dañarse. Si no se disminuye la presión arterial alta, se pueden dañar los ojos, el cerebro, el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones.

Medidas de la presión arterial y su significado

Tipo de presión arterial	Medida (mm Hg)	Qué significa la medida para usted
Normal	Menor a 120/80 Hable con su médico si tiene diabetes o enfermedad renal.	Incluso un leve aumento en cualquiera de las cifras incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
Prehipertensión	120/80 a 140/90	Puede provocar presión arterial más alta. Pregunte a su médico las medidas que puede tomar para disminuir la presión arterial.
Presión arterial alta (hipertensión)	140/90 y más alta	Consulte a su médico si su presión arterial es siempre alta.

Es importante que se controle la presión arterial

La presión arterial alta no tiene síntomas. Se la considera una afección silenciosa. Con el transcurso del tiempo, puede dañar el corazón y otros órganos. Pregunte a su médico con qué frecuencia se debe controlar la presión arterial.



¿Corre riesgo de tener presión arterial alta?

Esta lista puede ayudarlo a saber si corre riesgo de tener presión arterial alta. Coloque una marca al lado de las afirmaciones que se aplican a usted:

- Soy mayor de 50 años
- Tengo sobrepeso o soy obeso
- Fumo
- Tengo diabetes.
- Tengo enfermedad renal
- Soy afroamericano
- Soy hispano o latino
- Soy hombre y bebo más de 1 onza de alcohol por día
- Soy mujer y bebo más de media onza de alcohol por día
- Un miembro de mi familia (madre, padre u otro) tiene presión arterial alta

Cuantas más marcas haya hecho, mayores son las posibilidades de que tenga presión arterial alta ahora o en el futuro. **Pregunte a su médico las medidas que puede tomar para evitar o controlar la presión arterial alta.** En la página 7, se mencionan algunas de estas medidas.

Pruebe estas medidas para controlar la presión arterial alta.

- ♥ **Vaya al médico o a una clínica de salud para realizarse un examen, lo que incluye una lectura de la presión arterial.** Solicite turno y acuda a sus citas
- ♥ **Manténgase en contacto con su equipo de atención médica.** Médicos, enfermeros y otros profesionales pueden ayudarlo a controlar la presión arterial
- ♥ **Contrólese la presión arterial regularmente en su casa.** Registre sus medidas y compártalas con su médico. Consulte la página 8 para conocer cómo tomarse la presión arterial en su casa



La presión arterial alta se puede controlar con medicamentos y cambios en el estilo de vida. Para complementar las medidas ya mencionadas, consulte la página 7 para conocer otras medidas que puede tomar todos los días.

La presión arterial alta puede provocar un derrame cerebral

Un derrame cerebral se produce cuando un vaso sanguíneo sangra o se bloquea a causa de un coágulo. Entonces, parte del cerebro no obtiene suficiente oxígeno. Esto puede causar daño cerebral, que puede ser permanente y cambiar la vida de quien lo padece. Muchos efectos de un derrame cerebral se pueden tratar con éxito. **Disminuir la presión arterial puede ayudar a prevenir derrames cerebrales.**



Si recién empieza a tomar medicamentos para la presión arterial alta

Su médico le puede recetar 1 o más medicamentos para la presión arterial.

Existen muchos tipos de medicamentos para la presión arterial. Algunos eliminan líquido y sal sobrantes del cuerpo para disminuir la presión arterial. Otros reducen la velocidad de los latidos y expanden los vasos sanguíneos. Hable con su médico para conocer los tipos de medicamentos que usted toma.

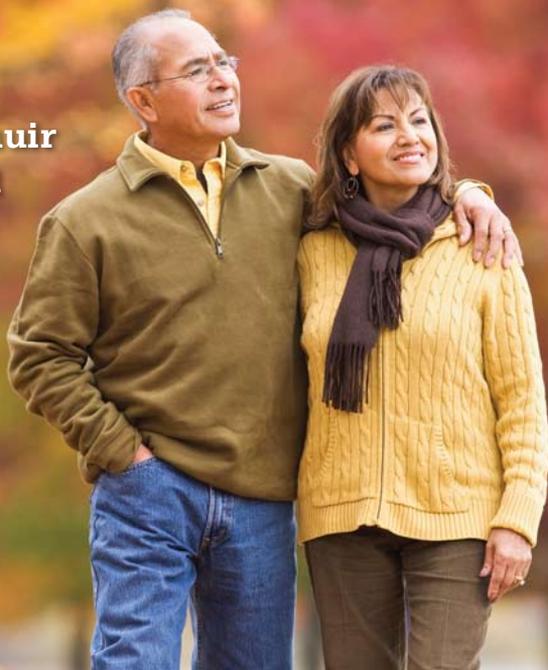


Es importante saber que:

- ♥ Debe tomar los medicamentos todos los días según las indicaciones de su médico
- ♥ Aunque usted crea que no funcionan, sí lo hacen
- ♥ Si tiene efectos secundarios molestos, continúe tomando los medicamentos. Pregunte a su médico cómo controlar los efectos secundarios
- ♥ A veces, los medicamentos pueden ser costosos. Pregunte a su médico qué medicamentos se ajustan a su presupuesto



Un estilo de vida saludable puede ayudarlo a disminuir la presión arterial



Si ya toma medicamentos para la presión arterial alta

Alrededor de la mitad de las personas que tienen presión arterial alta toman 2 o más medicamentos para controlarla.

Informe a su médico todos los medicamentos que toma y el momento del día en que lo hace.

Es importante que tome los medicamentos para la presión arterial todos los días. Si deja de tomarlos, su presión arterial volverá a subir. Recuerde que la presión arterial alta aumenta la posibilidad de daño al corazón.

No espere a tener signos de daño. Tome las medidas necesarias para controlar la presión arterial alta.

EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL SE LOGRA TAN SÓLO CON UN EXAMEN



6 medidas para ayudar a controlar la presión arterial

A continuación, encontrará 6 medidas que pueden ayudarlo a disminuir la presión arterial alta. También pueden ayudarlo a crear un estilo de vida saludable. Para obtener mejores resultados, trate de poner en práctica la mayor cantidad de medidas posible.

Pida ayuda a su médico o enfermero para realizar estos cambios. Puede resultarle más fácil hacer un cambio primero. Coloque una marca al lado de la medida saludable que planea intentar.

- 1. Siga un plan de alimentación saludable.** Consulte la página 9 para obtener consejos sobre alimentación saludable.
- 2. Alcance un peso saludable y manténgalo.** Pregunte a su médico cómo alcanzar un peso adecuado para usted.
- 3. Coma menos sal.** Lea las etiquetas de los alimentos para conocer cuánto sodio (sal) come por día. Intente comer menos de 1500 mg de sodio por día.
- 4. Haga ejercicios.** Intente hacer actividad física todos los días. Camine lo más que pueda. ¡Todos los pasos cuentan!
- 5. Deje de fumar.** Pida ayuda para dejar de fumar.
- 6. Tómese la presión arterial en su casa.** Mantenga un registro de las cifras. Consulte la siguiente página para conocer cómo hacer esto.

Recuerde que cuantas más medidas saludables pone en práctica, mejor es para su presión arterial y para su salud. Agregue otras hasta que todas sean parte de su vida.

Es importante medir y registrar sus cifras

Para tomarse la presión arterial en su casa, necesitará un tensiómetro casero. Puede comprar uno en su farmacia local o en la tienda de artículos varios.

Intente tomarse la presión arterial a la misma hora todos los días. A continuación, encontrará algunos consejos para obtener medidas de presión arterial verdaderas:

Antes de tomarse la presión arterial:

- ♥ **Evite fumar, ingerir cafeína o hacer ejercicios** por 30 minutos
- ♥ **Siéntese y relájese** durante 5 minutos como mínimo. Si no lo hace, la presión arterial puede no ser la verdadera
- ♥ **Utilice una manga de tensiómetro del tamaño adecuado.** Una manga que no se ajusta correctamente también puede dar una medida que no es la verdadera

How to take your blood pressure:

1. Siéntese con ambos pies sobre el piso y la espalda apoyada en la silla.
2. Envuelva la manga del tensiómetro encima del codo.
3. Coloque el brazo sobre una mesa. La parte superior del brazo debe estar a la altura del corazón.
4. No hable mientras se toma la presión arterial.
5. Siga las instrucciones que vienen con el tensiómetro.
6. Tómese la presión arterial y escriba los resultados. Espere unos minutos, tómese la otra vez y escriba los resultados.
7. Registre los resultados, según las indicaciones de su médico.

Comparta los resultados con su médico en la próxima cita.



Tome las medidas necesarias para alcanzar una alimentación saludable

Los hábitos alimenticios saludables son importantes para el control de la presión arterial. Un hábito saludable es ingerir bocadillos y comidas con bajo contenido de sal. Recuerde mirar las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sodio (sal). Los alimentos saludables también proporcionan nutrientes que ayudan a disminuir la presión arterial. Consulte la tabla a continuación para obtener otros consejos sobre alimentación saludable.

Hábitos saludables para la alimentación diaria

Trate de ingerir con menos frecuencia:	Trate de ingerir con más frecuencia:
Gaseosas o jugos azucarados	Agua o soda con un gajo de limón
Palomitas de maíz con manteca y sal	Bastones de frutas y vegetales, palomitas de maíz sin manteca ni sal o galletas de arroz
Yogur entero azucarado	Agréguete frutas al yogur descremado o semidescremado
Bocadillos salados	Frutas o vegetales
Aves, pescado y carne enlatados, ahumados o procesados	Aves, pescado y carne frescos
Arroz, pastas y mezclas de cereales instantáneos o saborizados	Arroz, pastas y cereales calientes cocinados sin sal

La dieta DASH* ofrece muchos consejos para una alimentación saludable.

Para conocer cómo puede ayudarlo, hable con su médico o visite <http://dashdiet.org>.

*Enfoques alimenticios para detener la hipertensión
(*Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH*).





“Si disminuyo mi presión arterial, protejo mi salud”.

Preguntas para hacerle a su médico

A continuación, encontrará algunas preguntas que puede hacerle a su médico. Lleve esta página a su próxima cita con el médico para poder tomar notas.

¿Cómo funcionan mis medicamentos para la presión arterial?

¿Tienen mis medicamentos para la presión arterial efectos secundarios?

¿Cómo me tomo la presión arterial en mi casa?

¿Con qué frecuencia debo tomarme la presión arterial en mi casa?

Utilice el espacio a continuación para escribir otras preguntas que pudiera tener.



Fuentes donde obtener más información sobre la presión arterial

American Society of Hypertension (ASH)

[Sociedad Americana de Hipertensión]

(866) 696-9099

www.ash-us.org

Visite el sitio web de la ASH para obtener más información sobre el Programa de ayuda comunitaria para la prevención de la hipertensión

American Heart Association (AHA)

[Asociación Americana del Corazón]

(800) 242-8721 (AHA-USA1)

www.hearhub.org

Visite el centro de salud sobre presión arterial alta de la AHA (<http://www.hearhub.org/hc-high-blood-pressure.htm>) para obtener información sobre la presión arterial y cómo controlarla.

National Heart, Lung, and Blood Institute

[Instituto nacional del corazón, los pulmones y la sangre]

(301) 592-8573

www.nhlbi.nih.gov

Visite el sitio web interactivo *Su guía para disminuir la presión arterial* (<http://www.nhlbi.nih.gov/hbp>) para obtener información sobre cómo prevenir y disminuir la presión arterial alta.



La Sociedad agradece a PepsiCo, Inc. por apoyar este folleto.

La Sociedad también agradece a Forest Pharmaceuticals, Inc., y a HoMedics, Inc., por su continuo apoyo al Programa de ayuda comunitaria para la prevención de la hipertensión de la ASH.

©2010 American Society of Hypertension, Inc. Todos los derechos reservados.

