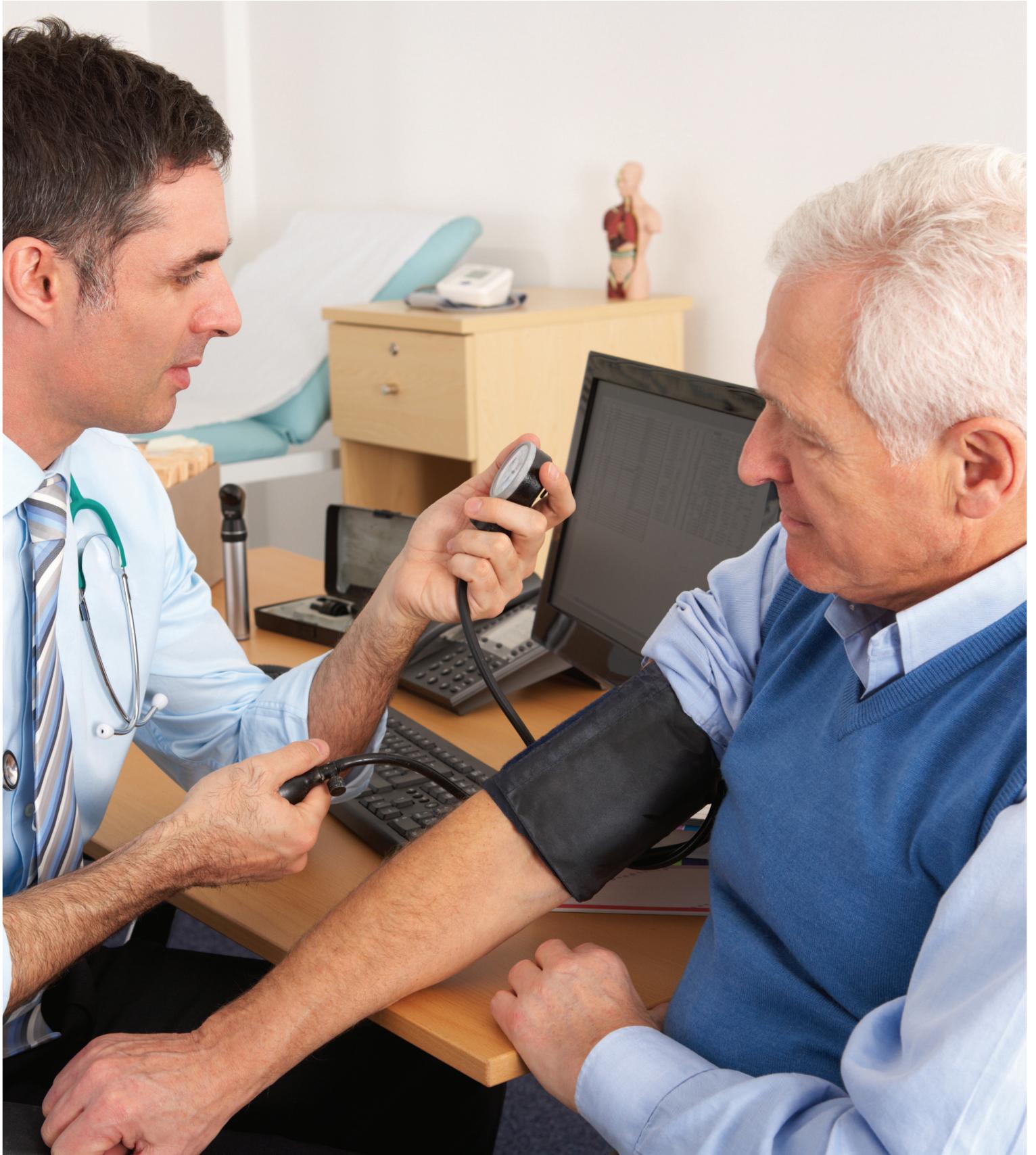


# La presión arterial y tu salud



# Aspectos básicos de la presión arterial

## ¿Qué es la presión arterial?

Cuando el corazón bombea la sangre, esta ejerce presión contra las paredes de las arterias (vasos sanguíneos). La presión arterial determina la fuerza con la que la sangre ejerce esta presión.

- La presión arterial se indica con dos números:
  - El número superior, llamado presión sistólica (mm Hg), es la presión que produce el corazón cuando late para bombear sangre a través de las arterias
  - El número inferior, llamado presión diastólica (mm Hg), es la presión que produce el corazón cuando descansa entre cada latido
- Tu presión arterial aumenta y disminuye durante el día

## ¿Qué significan los valores de tu presión arterial?

La presión arterial se escribe como un número sobre otro.

**120**  
**80**

Por ejemplo, *120 sobre 80*, o *120/80*. Recuerda, el número superior es la presión cuando el corazón late. El número inferior es la presión cuando el corazón está en reposo.

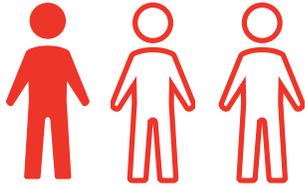
- Los números indican si tu presión arterial es normal, elevada o alta

		Número Superior	Número Inferior
<b>Normal</b>		Menos de 120	Menos de 80
<b>Elevada</b>		De 120 a 129	Menos de 80
<b>Alta</b> También llamada <i>hipertensión</i>	Etapa 1	De 130 a 139	De 80 a 89
	Etapa 2	140 o más	90 o más

- Si tienes insuficiencia renal, más de 130/80 es alta
- Si tienes diabetes, más de 130/80 es alta

# ¿Tengo la presión arterial alta?

Por lo general, no sabes que tienes presión arterial alta hasta que un profesional de la salud la controla. Si tu presión arterial permanece alta la mayor parte del tiempo, tienes la presión arterial alta. Esto se llama *hipertensión*.



Aproximadamente **1 de cada 2** personas en los Estados Unidos tiene la presión arterial alta



Controla tu presión arterial, **al menos, una vez al año** o según la indicación de tu profesional de la salud



Las personas que tienen la presión arterial alta a menudo no presentan síntomas

# ¿Qué problemas de salud puede causar la presión arterial alta?

Cuando tienes la presión arterial alta, el corazón y las arterias deben hacer un esfuerzo mayor. Los riñones también deben esforzarse más para eliminar los desechos de la sangre.

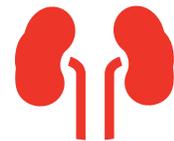
La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de presentar las siguientes afecciones:



Cardiopatías e infarto



Accidente cerebrovascular y demencia (problemas para pensar y de la memoria)



Insuficiencia renal crónica



## ¿Estoy en riesgo de presentar presión arterial alta?

El riesgo de presentar presión arterial alta aumenta con la edad. También hay otros factores que aumentan el riesgo. Consulta la tabla a continuación para saber cuáles son.

**Marca las casillas que se apliquen a tu caso.**

Tengo sobrepeso.

Tengo familiares que tienen la presión arterial alta.

Como muchos alimentos salados.

Soy afroamericano(a).

No hago ejercicio.

Consumo una dieta baja en potasio.

Me estreso con frecuencia.

Tengo insuficiencia renal.

Bebo más de 1 o 2 vasos de alcohol al día.

Tomo medicinas para ciertas afecciones, como el asma o el resfriado.

Fumo o mastico tabaco.

Tomo píldoras anticonceptivas o un tratamiento hormonal.

Habla con tu profesional de la salud sobre tus riesgos y lo que puedes hacer para controlarlos.



## Pasos que puedes seguir

Intenta mantener tu presión arterial lo más cerca posible del valor normal. Si tu presión arterial es normal, seguir los pasos que se indican a continuación podría ayudarte a mantenerla así.

Si tienes la presión arterial alta, trabajar con tu profesional de la salud y tomar estas medidas podría ayudarte a bajarla:

- Cuida tu peso
- Consume alimentos bajos en sal
- Haz actividad física
- Reduce el estrés
- Limita el consumo de alcohol
- No fumes

En las siguientes páginas, te enseñamos cómo puedes aplicar estos cambios en tu estilo de vida.

Luego, en las páginas 10 y 11, puedes crear tu propio plan de acción.

Algunas personas pueden controlar su presión arterial si siguen estos pasos. Es posible que otras personas además necesiten tomar medicinas.



## Cuida tu peso

Mantener un peso saludable es el resultado de comer bien y mantenerte activo(a). El sobrepeso puede aumentar la presión arterial. Perder tan solo de 5 a 10 libras puede ayudar a reducir tu presión arterial. Asegúrate de hablar con tu profesional de la salud sobre qué es lo mejor para ti.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones que puedes seguir para mantener un peso saludable:

- Consume varias porciones de alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras; consume pan y cereales integrales todos los días
- Prefiere proteínas magras, como la carne de ave sin piel y el pescado
- Consume frijoles y guisantes, como los frijoles rojos y los guisantes partidos
- Cocina con poco o nada de grasa, por ejemplo, puedes cocinar los alimentos en la parrilla en lugar de freírlos
- Consume alimentos lácteos descremados o semidescremados todos los días

## Leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarte a tener una alimentación más saludable

Encontrarás esta etiqueta en la mayoría de los alimentos envasados y enlatados. Siempre dice *Información Nutricional*. Prefiere alimentos bajos en grasas y sodio.

### Tamaño de la Porción

La cantidad de alimento en una porción.

### Grasas Totales

La cantidad total de grasa en una porción. Prefiere alimentos con un porcentaje del valor diario bajo (un 5 % o menos).

### Sodio

La cantidad de sodio (sal) en una porción. Prefiere alimentos con un porcentaje del valor diario bajo (un 5 % o menos).

<b>Información Nutricional</b>	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de una porción</b>	<b>2/3 cup (55 g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
<small>% del Valor Diario*</small>	
<b>Grasa Total</b> 8 g	<b>10 %</b>
Grasas Saturadas 1 g	<b>5 %</b>
Grasas <i>Trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodio</b> 160 mg	<b>7 %</b>
<b>Carbohidratos Totales</b> 37 g	<b>13 %</b>
Fibra Dietética 4 g	<b>14 %</b>
Azúcares Totales 12 g	
Incluye 10 g de Azúcar Añadida	<b>20 %</b>
<b>Proteína</b> 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 8 mg	45 %
Potasio 235 mg	6 %

\* El % del Valor Diario (VD) indica la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su alimentación diaria. Se recomienda consumir 2000 calorías diarias.

# Consume alimentos bajos en sal

La sal puede aumentar tu presión arterial. Muchos alimentos envasados tienen un alto contenido de sal. Estos incluyen los alimentos enlatados y congelados, y los refrigerios.

- Intenta consumir menos de 1500 mg de sal (sodio) al día. Eso es menos de una cucharadita
- Cuando comes alimentos salados, te acostumbras al sabor
- Si consumes menos sal por un tiempo, es posible que algunos alimentos, como las papas fritas, te resulten demasiado saladas

## A continuación, te presentamos algunas ideas para ayudarte a consumir menos sal:

- Compra alimentos frescos
- Verifica la cantidad de sodio en los alimentos enlatados, envasados y congelados
- Cocina con hierbas y especias en lugar de sal. Por ejemplo, prueba el ajo en polvo en lugar de la sal con ajo
- Prefiere alimentos enlatados y envasados que digan *bajo en sodio* o *sin sal añadida*
- Deja de lado el salero



## Intenta reducir el consumo de alimentos salados, como los que aparecen a continuación:

- Queso
- Pan y bollos
- Tocino, perritos calientes, salchichas y embutidos
- Pizza
- Papas fritas, pretzels y otros refrigerios salados
- Sopas enlatadas
- Sándwiches
- Salsa de soja, salsa barbacoa y salsa de carne
- Aceitunas y pepinillos
- Cenas congeladas
- Condimentos, como ketchup, mostaza y mayonesa



## Hacer actividad física

Hacer tan solo 30 minutos de actividad física 5 días a la semana puede ayudar a reducir tu presión arterial. También puede ayudarte a mantener tu peso bajo. Hacer actividad física te ayuda a reducir el estrés y fortalecer el corazón.

- Puedes beneficiarte de cualquier actividad que te haga estar en movimiento
- No todas las actividades deben ser ejercicios estructurados. Sin embargo, si los disfrutas, puedes buscar en el periódico local grupos para hacer ejercicios y clases de bajo costo según tu nivel. También puedes buscar en centros comunitarios, en la YMCA, en los paneles de información en los supermercados, en las escuelas secundarias y las universidades comunitarias. Muchas escuelas locales tienen pistas y piscinas en las que los adultos pueden ejercitarse.

### Ideas para ayudarte a ser más activo(a)

- Sube las escaleras en lugar de tomar el ascensor
- Camina en lugar de conducir o estaciona más lejos y camina
- Inicia un grupo de caminata con amigos
- Pasea a tu perro
- Sal a caminar o a andar en bicicleta en familia
- Nada o toma una clase de ejercicio acuático
- Haz tareas domésticas:
  - Trabaja en el jardín
  - Barre las hojas
  - Lava el automóvil
  - Lava las ventanas o los pisos

**Conversa con tu profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios. Pregúntale si el programa es seguro para ti.**



## Reduce el estrés

El estrés puede aumentar tu presión arterial. También puede provocar que desees comer en exceso o beber alcohol.

Es posible que estés pensando: "No puedo controlar todo el estrés en mi vida". Esto puede ser cierto, pero puedes aprender a manejar tu respuesta ante el estrés. A continuación, te presentamos algunas ideas para ayudarte a reducir el estrés:

- Acepta que hay cosas que no puedes controlar
- Intenta ser más activo(a) caminando, elongando o haciendo yoga todos los días
- Tómate unos minutos para relajarte y hacer algo que disfrutes



## Limita el consumo de alcohol

Beber demasiado alcohol puede aumentar tu presión arterial. También puede hacerte aumentar de peso. Intenta limitar la cantidad de alcohol que bebes:

<b>Mujeres</b>	No más de 1 copa al día (5 oz de vino)
<b>Hombres</b>	No más de 2 copas al día (10 oz de vino)

## No fumes

Fumar, o ser fumador pasivo, pueden causar que tu presión arterial sea alta. Fumar puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de sufrir cardiopatías. También aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Dejar de fumar no es fácil. Pero puedes hacerlo. A continuación, te presentamos algunas ideas para ayudarte a conseguirlo:

- Fija una fecha para dejarlo. Dile a todos los que te rodean que vas a dejar de fumar.
- Haz una lista de los lugares y eventos donde se permite fumar y que te hacen querer fumar, y evítalos



Evalúa la posibilidad de unirse a un programa para dejar de fumar.

Para encontrar uno, llama al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). O visita [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).

# Haz cambios en tu estilo de vida

En este folleto, te presentamos seis cambios saludables que puedes aplicar en tu estilo de vida para ayudarte a controlar tu presión arterial:



Cuida tu peso



Reduce el estrés



Consume alimentos bajos en sal



Limita el consumo de alcohol



Hacer actividad física



No fumes

Ahora estás listo para crear un plan de acción.

## Ejemplo de plan de acción

A continuación, se muestra un ejemplo de un plan de acción completo. Puedes crear tu propio plan de acción en la página 11.

1. Mi presión arterial actual	135/86
2. El cambio en mi estilo de vida que quiero hacer para ayudar a reducir mi presión arterial	Consumiré menos sal.
3. Cosas que haré para aplicar este cambio	Compraré alimentos frescos. Leeré las etiquetas de los alimentos.
4. Por cuánto tiempo lo intentaré	8 semanas
5. Cómo realizaré el seguimiento de mis logros	Llevaré un registro de las frutas y verduras frescas que como día a día. Buscaré alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción.
6. Mi presión arterial final	122/80
7. Programaré una cita con mi profesional de la salud para hablar sobre mi progreso	<p>Mi cita es el:</p> <p><u>    Abril    /    12    /    1:00 PM    </u></p> <p>    Mes                    Día                    Hora</p>

# Mi plan de acción

¿Estás listo para crear tu propio plan de acción? Sigue los pasos que se indican a continuación. Puedes anotar tu plan en la siguiente tabla o en un cuaderno.

1. Controla tu presión arterial antes de comenzar.
2. Elige un cambio de estilo de vida que quieras aplicar.
3. Elige 2 o 3 cosas que puedes hacer para ayudarte a aplicar el cambio.
4. Decide cuántas semanas trabajarás en esto.
5. Decide cómo vas a hacer el seguimiento de tus logros.
6. Cuando termines, controla nuevamente tu presión arterial. ¿Disminuyó?
7. Programa una cita con tu profesional de la salud para hablar sobre tu progreso.

1. Mi presión arterial actual	
2. El cambio en mi estilo de vida que quiero hacer para ayudar a reducir mi presión arterial	
3. Cosas que haré para aplicar este cambio	
4. Por cuánto tiempo lo intentaré	
5. Cómo realizaré el seguimiento de mis logros	
6. Mi presión arterial final	
7. Programaré una cita con mi profesional de la salud para hablar sobre mi progreso	Mi cita es el: <hr/> <p style="text-align: center;">Mes                      /                      /                      Hora</p>

