Intermountain® Healthcare

La presión arterial alta y la dieta DASH

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes internas de las arterias. Si las arterias se estrechan o endurecen demasiado, la presión de la sangre en el interior aumenta y provoca **presión arterial alta (hipertensión).**

La presión arterial alta puede dañar sus arterias, restringir el flujo sanguíneo a sus órganos y aumentar el trabajo del corazón. Si no se controla, puede producir enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica?

La presión arterial se mide con un dispositivo sencillo llamado **esfigmomanómetro.** Por lo general, este dispositivo tiene un manguito inflable conectado a una máquina o un medidor que indica la presión en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial se expresa como "sistólica sobre diastólica"; por ejemplo, "120 sobre 80" (escrito como 120/80). La presión sistólica es la que se produce cuando el corazón se contrae, y la diastólica se produce cuando su corazón descansa entre dos latidos. La siguiente tabla muestra los valores de presión normal, limítrofe (**prehipertensión**), y presión arterial alta **(hipertensión**).

Tenga en cuenta que la presión arterial sube y baja a lo largo del día. Una lectura por sí sola no puede determinar si usted tiene presión arterial alta. El médico decide con fundamento en varias lecturas de presión arterial.

Categoría de BP	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de **120**	**y**	menos de **80**
Prehypertension	**120-139**	**o**	**80-89**
Hypertension	**140** o superiorw	**o**	**90** o superior

Algunos puntos clave para controlar la presión arterial son la reducción de la ingesta de la cantidad de sodio (sal) en su dieta, llevar una dieta saludable rica en frutas y verduras, y vigilar su presión arterial en casa.

¿Qué la causa?

Por lo general, la presión arterial se desarrolla gradualmente a lo largo de muchos años. Hay muchos factores que aumentan el riesgo de presión arterial alta. Algunos no se pueden modificar; otros, sí. Marque sus factores de riesgo en la siguiente lista. Consulte en las dos páginas siguientes consejos para el manejo de los factores de riesgo sobre los que usted tiene control.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
☐ Antecedentes familiares ☐ Edad: El riesgo aumenta con la edad ☐ Raza afroamericana	☐ Inactividad ☐ Sobrepeso y obesidad ☐ Dieta ☐ Fumar y el consumo de tabaco ☐ Estrés ☐ Uso de píldoras anticonceptivas

¿Cuáles son los síntomas?

En muy pocas ocasiones, las personas con presión arterial alta pueden tener mareos, dolores de cabeza o sangrado de la nariz. Sin embargo, **la mayoría de las personas no presentan señales ni síntomas.** Por esta razón, usted debe hacer que revisen su presión arterial regularmente, aun cuando se sienta bien.

Controle su presión arterial con MAPAF

Conozca y recuerde el acrónimo **"MAPAF"**, que le ayudará a controlar los factores de riesgo y la presión arterial.

Medicamentos — Tome sus medicamentos.

Es muy importante tomar los medicamentos que le hayan recetado. Asegúrese de entender cómo y cuándo tomar sus medicamentos. Reporte cualquier efecto secundario a su médico. NO deje de tomar sus medicamentos, aunque se sienta bien. Recuerde que la mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas. Aun cuando su presión arterial ha alcanzado el nivel deseado, puede ser que no se mantenga sin sus medicamentos.

Actividad — Manténgase activo todos los días.

El mantenerse activo es una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar su presión arterial. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, las personas que son activas tienen un riesgo menor de hasta un 50% de desarrollar presión arterial alta. La mayoría de los expertos coinciden en que debe intentar hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días.

Peso — Mantenga un peso saludable.

El sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y enfermedades del corazón. La pérdida de incluso una pequeña cantidad de peso puede reducir este riesgo en forma significativa. La mejor manera de obtener y mantener un peso saludable es estar activo y seguir un plan de alimentación saludable.

Alimentos — Consuma una dieta balanceada.

Los estudios han demostrado que un plan de alimentación saludable (como la **dieta DASH** descrita en este folleto) reduce la presión arterial sistólica en un promedio de 11 puntos; y la presión arterial diastólica, en un promedio de 5 puntos. ¡Un estudio demostró que es posible reducir su presión arterial después de sólo dos semanas! Esta dieta también puede ayudar a evitar la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades del corazón, la enfermedad cerebrovascular y la diabetes.

Fumar y Estrés — Deje de fumar y controle el estrés.

El tabaquismo daña las arterias y aumenta su presión arterial. El estrés crónico también puede perjudicar su organismo. El dejar de fumar y aprender a controlar el estrés pueden reducir la presión arterial y mejorar su salud en general.

Haga el DASH

DASH son las siglas en inglés de **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión). El plan de alimentación **DASH** lo alienta a lo siguiente:

- **Reducir el sodio (sal) de su dieta.** La dieta DASH estándar permite un máximo de 2,300 mg de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio exige menos de 1,500 mg de sodio al día.
- **Siga una dieta en general saludable,** rica en granos enteros, frutas y verduras, derivados de la leche sin grasa o bajos en grasa, pescado y aves, legumbres, semillas y nueces.

Cómo funciona: El plan de alimentación DASH (página 3) sugiere un determinado número de porciones diarias de diversos grupos de alimentos con base en su consumo de calorías. La cantidad de calorías recomendadas depende del sexo, la edad y el nivel de actividad (vea la tabla de abajo). Si usted quiere perder peso, necesita comer menos calorías al día, aumentar su nivel de actividad o ambas cosas.

		Calorías necesarias según el nivel de actividad		
Sexo	**Edad**	**Bajas**	**Medias**	**Altas**
Mujer	19 a 30	2,000	2,000 a 2,200	2,400
	31 a 50	1,800	2,000	2,200
	51 y mayores	1,600	1,800	2,000 a 2,200
Hombre	19 a 30	2,400	2,600 a 2,800	3,000
	31 a 50	2,200	2,400 a 2,600	2,800 a 3,000
	51 y mayores	2,000	2,200 a2,400	2,400 a 2,800

Consejos generales:

- **Evite los alimentos altos en sodio** como sopas y salsas enlatadas, macarrones con queso, pizza, hot dogs, botanas saladas, ensaladas preparadas como la ensalada de papa, pepinillos y carnes procesadas (jamón, salami, carne seca).
- **Lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente.** Busque alimentos con contenido de sodio inferior al 5% del valor diario. Los alimentos con más del 20% se consideran "de alto contenido de sodio". Recuerde que debe verificar el tamaño de la porción sobre el que se basan el valor de sodio y otros datos nutricionales.
- **Haga cambios graduales.** Por ejemplo, agregue una porción de verduras en el almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a sus comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad habitual de mantequilla o aderezo para ensalada.

El plan de alimentación DASH

Grupo alimenticio	Porciones según el nivel de calorías			Tamaño de las porciones	Ejemplos
	1,600	2,000	2,600		
Granos Principales fuentes de energía y fibra. Se recomiendan los granos enteros. Son buenas fuentes de fibra y nutrientes.	6 *por día*	6 a 8 *por día*	10 a 11 *por día*	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco (entre ½ taza y 1 ¼ de tazas, según el tipo de cereal); revise la etiqueta ½ taza de arroz o pasta cocidos	Pan integral de trigo, pasta de trigo integral, avena, arroz integral, galletas y palomitas de maíz sin sal
Verduras Fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 *por día*	4 a 5 *por día*	5 a 6 *por día*	1 taza de verduras de hojas crudas ½ taza de verduras en trozos crudas o cocidas ½ taza de jugo de verduras	Brócoli, zanahorias, col de hoja suave, ejotes, col verde, habas, papas, espinacas, calabazas, camotes, jitomates
Frutas Fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 *por día*	4 a 5 *por día*	5 a 6 *por día*	1 fruta mediana ¼ de taza de frutas secas ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas, o jugo de frutas	Manzanas, chabacanos, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, duraznos, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche y derivados de la leche sin grasa o bajos en grasa Fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 *por día*	2 a 3 *por día*	3 *por día*	1 taza de leche o yogur 1½ onzas de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%); queso sin grasa, bajo en grasa o reducido en grasa; yogur regular o congelado sin grasa o bajo en grasa
Carne sin grasa, aves y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 *por día*	6 or less *por día*	6 *por día*	1 onza de carne, aves o pescado cocidos 1 huevo	Seleccione sólo carne magra y retire toda la grasa visible; ase o cueza en agua hirviendo; quítele la piel a las aves
Nueces, semillas y legumbres Fuentes ricas en aporte de energía, magnesio, proteína y fibra.	3 *por semana*	4 a 5 *por semana*	1 *por día*	⅓ de taza o 1 ½ onzas de nueces 2 cucharadas de crema de cacahuate 2 cucharadas o ½ onza de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y chícharos secos)	Almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, nueces de Castilla, semillas de girasol, crema de cacahuate, alubias rojas, lentejas, chícharos secos partidos
Grasas y aceites	2 *por día*	2 a 3 *por día*	3 *por día*	1 cucharadita de margarina blanda o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina blanda, aceite vegetal (canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo para ensalada bajo en calorías
Dulces y azúcares agregados	ninguno	*5 o menos por semana*	2 o menos por día	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de nieve o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, bebidas de frutas, caramelos, jalea, miel de maple, nieves y paletas heladas, azúcar

Control y seguimiento

Para la mayoría de las personas con presión arterial alta, el vigilar su presión en casa es una parte importante del plan de tratamiento. Puede resultar útil para usted y su médico para saber qué tan bien están controlando su presión arterial sus medicamentos y sus cambios de estilo de vida. Algunos consejos para vigilar exitosamente su presión arterial en casa son los siguientes:

- **Elija un buen monitor:**
  - **Elija un monitor con un manguito inflable** que se coloque alrededor de la parte superior del brazo y que se infle automáticamente. Evite los manguitos para la muñeca, ya que son menos precisos.
  - **Asegúrese de que el manguito sea del tamaño adecuado** para su brazo. Si la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas de circunferencia, es posible que necesite un monitor con un manguito más grande.
  - **Elija un monitor que también muestre la frecuencia cardíaca.** En ocasiones, su médico le pedirá que registre su frecuencia cardíaca y su presión arterial. Algunos medicamentos para la presión arterial afectan su frecuencia cardíaca.
- **Obtenga una lectura precisa:**
  - **Siéntese en silencio durante 5 minutos** antes de tomar su presión arterial, con ambos pies sobre el piso. Coloque su brazo sobre una mesa o el brazo de una silla.
  - **Espere por lo menos media hora** después de comer, beber cafeína o hacer ejercicio.
  - **Coloque el manguito en la posición correcta** sobre su brazo. Siga las instrucciones incluidas con el monitor.
- **Tome su presión arterial periódicamente y lleve un registro:**
  - **Tómese la presión arterial por lo menos 2 ó 3 veces a la semana**, en diferentes momentos del día. Cuando le diagnostiquen por primera vez la presión arterial alta, es posible que le pidan que se tome la presión arterial todos los días, en ocasiones incluso 2 veces diarias. Una vez que su presión arterial se vuelva más estable, usted podrá tomarla con menos frecuencia.
  - **Anótela.** Es importante mantener un registro adecuado. Utilice una herramienta como el *Registro de BP* de Intermountain para anotar su presión arterial y otros datos (como su frecuencia cardíaca y peso). Lleve este registro a sus consultas médicas para ayudarle a usted y a su médico a dar seguimiento a su avance y ajustar su plan de tratamiento según sea necesario.

Sus promotores de la salud:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

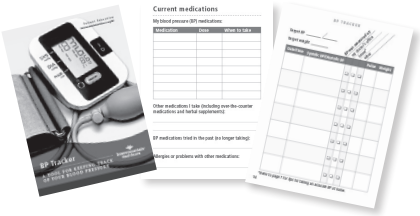
Teléfono: _____

Su próxima cita:

Con: _____

Fecha: _____ Hora: _____

Instrucciones adicionales:



Intermountain's *BP Tracker*

El ***Registro de BP*** de Intermountain le ofrece una guía de bolsillo para ayudarle a llevar un registro de su presión arterial, peso, medicamentos, citas y mucho más. Pida una copia a su proveedor de cuidados de la salud o visite **intermountainhealthcare.org/BP**. Esta página de Internet también contiene enlaces a otros recursos para ayudarle a controlar su presión arterial, con más información sobre la nutrición saludable para el corazón, dejar de fumar y la pérdida de peso.

© 2011 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS203S - 04/11** (Spanish translation 05/11 by Lingotek, Inc.)