

Tratamiento para la presión arterial alta: *Pautas para la toma de decisiones*

Si le han diagnosticado presión arterial alta, es importante que la controle lo antes posible. Esta decisión puede ayudarle a elegir la mejor forma para comenzar a hacerlo.

¿Cuáles son mis opciones?

Si su presión arterial es alta, es posible que su médico le recomiende dos opciones para ayudarle a medirla:

- **Empiece por cambiar solo su estilo de vida durante 3 meses.** Si es capaz de controlar la presión arterial, puede continuar con este plan siempre que su presión arterial se mantenga bajo control. Si su presión arterial no está controlada con cambios en el estilo de vida solamente, necesitará añadir medicamentos. **Lea el resto de este folleto para informarse sobre los cambios que necesitaría hacer en el estilo de vida.**
- **Comience con cambios en el estilo de vida y tomando medicamentos para la presión arterial al mismo tiempo.** Este es el modo más común de empezar.

Según su situación, cualquiera de estas opciones puede ser una buena elección.

¿Con qué frecuencia deberé acudir a mi proveedor de atención médica?

Independiente de la opción que usted escoja, su plan de seguimiento será el mismo:

- Al principio, tendrá que visitar a su equipo de atención médica cada 2 a 4 semanas para que evalúen su presión arterial.
- Una vez que su presión arterial esté controlada, será necesario que la mida en casa 1 o 2 veces al mes. Su equipo para la presión arterial también necesitará medirla cada 3 a 6 meses.
- **Mi cita de seguimiento**

Fecha: _____

Hora: _____

Médico: _____

¿Es una opción para mí comenzar por cambiar mi estilo de vida solamente?

Marque las casillas que aplican en su caso para descubrirlo.

Su presión arterial actual	<input type="checkbox"/> Inferior a 160/90	<input type="checkbox"/> 160/90 o más
Riesgos para su salud: Diabetes, enfermedad renal crónica, enfermedad de las arterias coronarias, insuficiencia cardíaca o tabaquismo	<input type="checkbox"/> No a todos estos riesgos	<input type="checkbox"/> Sí, a incluso 1 de estos riesgos
Urgencia	<input type="checkbox"/> Va a querer intentar comenzar solo con cambios en el estilo de vida durante 3 meses	<input type="checkbox"/> Quiere asegurarse de controlar su presión arterial lo más rápido posible
	Si marca las 3 casillas anteriores, es posible que quiera empezar por cambiar solo su estilo de vida . Siga leyendo para obtener más detalles.	Si marca alguna de las casillas anteriores, debe empezar el cambio en su estilo de vida y tomar medicamentos al mismo tiempo.

Cambios en el estilo de vida para tratar la presión arterial alta

Sus hábitos diarios juegan un papel fundamental en su presión arterial y usted controla sus hábitos. Se ha demostrado que los hábitos que se enumeran a continuación ayudan a bajar la presión arterial. Lea cada uno y considere dónde está ahora en relación con la implementación de un cambio.

1. Consuma menos sodio (sal)

- ¿Qué cambios tendría que hacer?
 - Lea las etiquetas de los alimentos para averiguar cuánto sodio está consumiendo. La mayor parte del sodio procede de alimentos pre-empacados, como sopa, refrescos, galletas saladas y pan.
 - No consuma más de 2400 mg de sodio al día. Consumir tan solo 1500 mg de sodio al día puede reducir su presión arterial aún más.
 - Si no puede reducir tanto el consumo de sodio, entonces disminuya la ingesta de sodio en al menos 1000 mg al día respecto de lo que consume ahora.
- ¿Qué recursos podrían ayudar?
 - Vea el folleto de Intermountain [Sodium-restricted Daily Eating Plan \(Plan alimenticio diario con consumo limitado de sodio\)](#).
 - Reúnase con un dietista certificado para obtener ideas sobre cómo reducir el consumo de sodio en los alimentos que come.

¿Cuál de estas opciones le describe mejor?

- Ya consumo menos de 2400 mg de sodio al día.
- No estoy listo ni puedo reducir ahora mismo el sodio de mi dieta.
- Estoy listo y puedo empezar a reducir el sodio en mi dieta ahora.

2. Lleve una dieta saludable para el corazón

- ¿Qué cambios tengo que hacer?
 - Coma MÁS de esto: frutas y verduras, granos integrales, aceites y grasas insaturadas (como aceite de oliva o de canola), proteínas magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa.
 - Coma MENOS de esto: grasas saturadas y azúcar (tal como alimentos fritos y dulces).
- ¿Qué recursos podrían ayudar?
 - Pida el folleto [High Blood Pressure and the DASH Diet \(Presión arterial alta y la dieta DASH\)](#) y el folleto [Nutrition for a Healthy Heart \(Nutrición para tener un corazón sano\)](#).
 - Acuda a un dietista certificado para recibir orientación nutricional. Algunos proveedores de seguro cubren varias visitas al año sin ningún costo.

¿Cuál de estas opciones le describe mejor?

- Ya sigo una dieta saludable para el corazón.
- No estoy listo ni puedo cambiar mi dieta ahora mismo.
- Estoy listo y puedo empezar a seguir una dieta saludable para el corazón ahora.

3. Limite el consumo de alcohol

- ¿Qué cambios tengo que hacer?
 - Para los hombres, no deben tomar más de 2 tragos al día.
 - Para las mujeres, no deben tomar más de 1 trago al día.

Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1 onza de licor fuerte.

¿Cuál de estas opciones le describe mejor?

- No tomo alcohol o ya limito mi consumo de alcohol según lo recomendado.
- No estoy listo ni puedo limitar mi consumo de alcohol ahora mismo.
- Estoy listo y puedo empezar a limitar mi consumo de alcohol según lo recomendado.

4. Manténgase físicamente activo todos los días

- **¿Qué cambios tengo que hacer?**
 - Póngase la meta de hacer 150 minutos de actividad física moderada semanalmente, tal como caminar a paso rápido. Esto es aproximadamente 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Si realiza actividad vigorosa, como correr, 75 minutos a la semana es suficiente. Si cuenta pasos, tenga como meta llegar a 10,000 pasos por día.
 - Si actualmente no puede hacer ejercicio durante 30 minutos, empiece con 10 minutos al día y vaya aumentando el tiempo poco a poco.
- **¿Qué recursos podrían ayudar?**
 - La hoja informativa ***Live Well, Move More (Vivir bien, moverse más)*** de Intermountain explica formas de introducir más actividad en su vida diaria.

¿Cuál de estas opciones le describe mejor?

- Ya hago la cantidad recomendada de actividad.
- No estoy listo ni soy capaz de aumentar mi actividad.
- Estoy listo y soy capaz de empezar a aumentar mi actividad.

Perder peso

Perder peso es una de las mejores cosas que puede hacer para reducir su presión arterial. Los hábitos del estilo de vida que reducen su presión arterial también le ayudarán a perder peso.

Cuando empieza a implementar los cambios en el estilo de vida que se citan aquí, ya está iniciando un plan para bajar de peso. Este podría ser un buen momento para fijarse una meta para bajar de peso. **Perder tan solo 10 libras (4.5 kg) respecto de su peso actual es suficiente para empezar a bajar su presión arterial.**

¿Qué recursos podrían ayudar?

El programa de Intermountain ***The weigh to Health (El peso para la salud)*** le enseña los hábitos y aptitudes necesarios para bajar de peso. Pida más información a su proveedor de atención médica.



5. Controle el estrés

- **¿Qué cambios tengo que hacer?**
 - Tome estos pasos para identificar lo que le está causando estrés.
 - Tome medidas para reducir o controlar el estrés en su vida.
- **¿Qué recursos podrían ayudar?**
 - La hoja informativa ***Live Well, Stress Less (Vivir bien, estresarse menos)*** de Intermountain explica cosas que puede hacer para entender su estrés y controlarlo bien. También le ofrece ideas sobre cómo saber cuándo debe obtener ayuda de un profesional en salud mental.
 - Consiga la ayuda de un profesional de salud mental si la necesita. No lo dude.

¿Cuál de estas opciones le describe mejor?

- Ya estoy controlando bien mi estrés.
- No estoy listo ni soy capaz de tomar medidas para reducir el estrés en mi vida.
- Estoy listo y soy capaz de tomar medidas que me ayudarían a controlar mejor el estrés en mi vida.

6. Duerma lo suficiente

- **¿Qué cambios tengo que hacer?**
 - Tenga como meta dormir de 7 a 9 horas por noche.
 - Limite o elimine el tiempo que pasa frente a la televisión, la computadora o el celular en la hora previa a irse a dormir.
 - Si ronca y se siente cansado durante el día, pregunte a su proveedor de atención médica sobre la apnea del sueño.
- **¿Qué recursos podrían ayudar?**
 - La hoja informativa ***Live Well, Sleep Well (Vivir bien, dormir bien)*** de Intermountain le da consejos para dormir mejor.
 - Pregunte a su proveedor de atención médica si le deben hacer un chequeo para ver si tiene un trastorno del sueño.

¿Cuál de estas opciones le describe mejor?

- Ya duermo lo suficiente.
- No estoy listo ni soy capaz de dormir más ahora mismo.
- Estoy listo y puedo empezar a dormir más.

¿Cómo decido?

Mientras analiza sus opciones con sus proveedores de atención médica:

- Recuerde que no hay opción correcta o incorrecta. Es más importante hacer lo que sea mejor para usted y su salud.
- Sea honesto sobre qué hábitos de estilo de vida está dispuesto a cambiar y puede hacerlo ahora mismo.
- Piense en sus preferencias y valores en cuanto a medicamentos y hábitos en su estilo de vida.
- Hable con personas que le aman y apoyan. Las personas que le conocen bien pueden ayudarle a pensar su decisión.



“A mi hermano le dijeron hace 6 años que tenía presión arterial alta. Hizo algunos cambios en su estilo de vida y ha podido controlarla sin tomar medicamentos.

Conmigo fue diferente. Cuando me dijeron el pasado otoño que también tenía presión arterial alta, comencé con medicamentos de inmediato. Están pasando demasiadas cosas en mi vida en este momento. No estoy seguro de poder centrarme en todas las cosas de una vez. Trabajaré poco a poco en los cambios en el estilo de vida”.

Factores en la toma de decisiones

Tome en cuenta las casillas que marcó en las páginas 2 y 3 de esta guía para la toma de decisiones. Luego, lea las dos listas a continuación y considere los factores que le ayudarán a decidir cuándo debe empezar con los medicamentos. Comparar la columna de la izquierda con la columna de la derecha puede ayudarle a elegir.

Motivos para decidir cambiar SOLO el estilo de vida
<input type="checkbox"/> He identificado al menos 2 cambios en el estilo de vida que me ayudarían a reducir la presión arterial.
<input type="checkbox"/> Me siento listo y soy capaz de realizar al menos 2 cambios en el estilo de vida que me ayudarían a reducir mi presión arterial; empezando ahora.
<input type="checkbox"/> Tendré el apoyo de amigos y familiares para realizar estos cambios en el estilo de vida.
<input type="checkbox"/> Sé cómo acceder a recursos que le ayudarán a hacer los cambios recomendados en el estilo de vida (tal como información, programas o citas con personas de apoyo).
<input type="checkbox"/> Prefiero evitar tomar medicamentos cuando sea posible.
<input type="checkbox"/> Otros motivos:

Motivos para escoger cambios en el estilo de vida ADEMÁS de MEDICAMENTOS
<input type="checkbox"/> Ya practico la mayoría de los hábitos saludables en el estilo de vida y sigo con la presión arterial alta.
<input type="checkbox"/> No me siento listo ni soy capaz en estos momentos de realizar al menos 2 de los cambios recomendados en el estilo de vida.
<input type="checkbox"/> Quiero empezar con medicamentos y trabajar en cambiar mi estilo de vida cuando sea capaz de hacerlo.
<input type="checkbox"/> Otros motivos:

High Blood Pressure Treatment: Decision Guide

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2014–2018 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 atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS4115-03/18 (Last reviewed - 05/17) (Spanish translation 03/18 by inWhatLanguage)