

Presión arterial alta y la dieta DASH

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias. Cuando las arterias se vuelven estrechas, la presión de la sangre se eleva. Esto causa **presión arterial alta** (también se le llama **hipertensión**).

La presión arterial alta puede causar daño en las arterias, disminuir el flujo sanguíneo hacia los órganos y hacer que su corazón trabaje con más fuerza. Si no se controla, puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica colocará un brazalete especial alrededor de su brazo para medir la presión arterial. El brazalete se conecta a una máquina o medidor. Cuando el brazalete se infla, mide la presión de sus vasos sanguíneos en milímetros de mercurio (mmHg).

La medida de la presión arterial se expresa con 2 números, por ejemplo, “120 sobre 80” (se escribe como 120/80). El primer número es su **presión sistólica** (cuando el corazón late). El segundo número es su **presión diastólica** (cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro). La tabla a continuación muestra los valores de la presión arterial **normal**, **elevada** y de presión arterial **alta** de etapa 1 y 2.

Su proveedor de atención médica medirá su presión arterial varias veces para determinar con regularidad si usted tiene presión arterial alta.

Categoría de la PA	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapas 1 alta	130 a 139	o	80 a 89
Etapas 2 alta	140 o más	o	90 o más



Usted puede controlar su presión arterial al:

- Consumir menos sal
- Comer más frutas y verduras
- Hacer ejercicio todos los días
- Medir su PA con regularidad

¿Cuáles son sus causas?

Generalmente, la presión arterial alta se desarrolla poco a poco durante muchos años. Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de presión arterial alta. A esto se le llama **factores de riesgo**. Usted no puede cambiar algunos de estos factores, pero hay otros que sí puede cambiar. Revise los factores de riesgo que se encuentran en la siguiente lista. Consulte las dos páginas siguientes para obtener consejos sobre cómo manejar los factores de riesgo que usted puede controlar.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
<input type="checkbox"/> Antecedentes familiares <input type="checkbox"/> Edad: el riesgo aumenta con la edad <input type="checkbox"/> Raza: el riesgo aumenta en las personas afroamericanas	<input type="checkbox"/> Inactividad física <input type="checkbox"/> Tener sobrepeso u obesidad <input type="checkbox"/> Dieta <input type="checkbox"/> Tabaquismo y consumo de tabaco <input type="checkbox"/> El estrés <input type="checkbox"/> El uso de píldoras anticonceptivas

¿Cuáles son los síntomas?

Raras veces, las personas que tienen presión arterial alta tienen mareos, dolores de cabeza o sangrado nasal. Sin embargo, la mayoría de las personas no presentan señales o síntomas. Debido a esto, usted debe medir su presión arterial regularmente, aunque se sienta bien.

Controle su PA con estos consejos

Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar los factores de riesgo y la presión arterial.



Medicamentos: tome sus medicamentos.

Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, la mejor manera de controlar su presión arterial es tomarlos todos los días, aunque usted se sienta bien. Aunque haya alcanzado un nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos.



Actividad: manténgase activo todos los días.

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial. Las personas activas reducen a la mitad el riesgo de sufrir de presión arterial alta. Procure realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa todos los días, como una caminata rápida.



Peso: mantenga un peso saludable.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta. Bajar entre un 5 y 10 por ciento de su peso actual puede disminuir su riesgo. Si usted pesa 200 libras (90.5 kg aprox.), eso significa bajar solamente de 10 a 20 libras (4.5 a 9 kg).



Alimentación: lleve una dieta saludable.

Los estudios han demostrado que seguir un plan de alimentación saludable como la **dieta DASH**, que se describe en estas páginas, disminuye su presión arterial sistólica un promedio de 11 puntos, y su presión arterial diastólica un promedio de 5 puntos. Esta dieta también puede ayudar a prevenir otros problemas graves, como la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y la diabetes.



Tabaquismo y estrés: deje de fumar, controle el estrés.

El consumo de tabaco causa daños a las arterias y aumenta la presión arterial. Mucho estrés durante varios meses o años también puede causar daño a su cuerpo. Dejar de fumar y aprender a manejar el estrés puede disminuir la presión arterial y mejorar su salud general.

Haga la dieta DASH

DASH, por sus siglas en inglés, significa **Enfoques alimenticios para Detener la Hipertensión**. El plan alimenticio **DASH** le ayuda a:

- **Disminuir el sodio (sal) de su dieta.** La dieta DASH estándar permite el consumo de hasta 2300 miligramos (mg) de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio requiere menos de 1500 mg de sodio al día.
- **Siga una dieta saludable en general,** rica en productos integrales, frutas y verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescados y aves, frijoles, semillas y frutos secos.

Cómo funciona: El plan alimenticio DASH (página 3) sugiere cierta cantidad de porciones diarias de varios grupos alimenticios basándose en su consumo de calorías. Las calorías recomendadas se basan en su sexo, edad y nivel de actividad (consulte la tabla a continuación). Si desea bajar de peso, tendrá que ingerir menos calorías al día, aumentar su nivel de actividad física o hacer ambas cosas.

Sexo	Edad	Calorías necesarias según su nivel de actividad		
		Bajo	Medio	Alto
Femenino	19 a 30	2000	2000 a 2200	2400
	31 a 50	1800	2000	2200
	51 o más	1600	1800	2000 a 2200
Masculino	19 a 30	2400	2600 a 2800	3000
	31 a 50	2200	2400 a 2600	2800 a 3000
	51 o más	2000	2200 a 2400	2400 a 2800

Consejos generales:

- **Evite los alimentos con alto contenido de sodio.** Los alimentos precocidos que vienen en latas, cajas y bolsas por lo general tienen alto contenido de sodio, al igual que los alimentos que provienen de fiambres, como jamón, salami, ensalada de papas y encurtidos.
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.** Los alimentos con más del 20 % del Valor diario se consideran "altos en sodio". Controle el tamaño de la porción. En esto se basan la información nutricional.
- **Realice los cambios gradualmente.** Por ejemplo, añada una porción de verduras al almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a las comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad usual de mantequilla o de aderezo de ensaladas.

El plan alimenticio DASH

Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías			Tamaños de las porciones	Ejemplos
	1600	2000	2600		
Cereales Principales fuentes de energía y de fibra. Se recomiendan los productos integrales. Son una buena fuente de fibra y nutrientes.	6 al día	6 a 8 al día	10 a 11 al día	1 rebanada de pan 1 onza (28 g aprox.) de cereal seco (entre ½ taza y 1 ¼ taza, según el tipo de cereal); revise la etiqueta nutricional ½ taza de arroz cocido o pastas	Pan de trigo integral, pasta integral, avena, arroz integral, pretzels y palomitas de maíz sin sal
Vegetales Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales crudos picados o cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, frijoles verdes, col rizada, frijoles lima, papas, espinaca, calabacín, papas, tomates
Frutas Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 fruta mediana ¼ taza de frutos secos ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, o jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche sin grasa o descremada y productos lácteos Son fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 taza de leche o yogur 1 ½ onza (42.5 g) de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %); queso sin grasa, bajo en grasa o con contenido reducido de grasa o yogur común bajo en grasa o congelado
Carnes magras de res, ave y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 al día	6 o menos al día	6 al día	1 onza (28 g aprox.) de carne de res, ave o pescado cocido 1 huevo	Solo carnes magras (recorte la grasa visible; ase, hornee o hierva; retire la piel de la carne de ave)
Frutos secos, semillas y legumbres Son fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra.	3 a la semana	4 a 5 a la semana	1 al día	⅓ taza o 1 ½ onza (42.5 g) de frutos secos 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza (14 g aprox.) de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, maní, nueces, semillas de girasol, mantequilla de maní, judías, lentejas, arvejas partidas
Grasas y aceites	2 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 cucharadita de margarina suave o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina suave, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada
Dulces y azúcares agregados	ninguna	5 o menos a la semana	2 o menos al día	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce, sorbete e hielo, azúcar

Control de la presión arterial en el hogar

Es posible que el proveedor de atención médica le pida que se mida la presión arterial en su hogar regularmente. Esto puede ayudar a que usted y su médico determinen si sus medicamentos, la dieta y las actividades están funcionando bien para controlar la presión arterial. Estos son algunos consejos para el control en el hogar:

Elija un buen monitor:

- **Use un monitor con brazalete para el brazo** que se envuelva alrededor de la parte superior del brazo y se infle automáticamente. Los brazaletes para las muñecas no son tan precisos.
- **Asegúrese de que el brazalete para el brazo sea del tamaño correcto** para su brazo. Si el perímetro de la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas (33 cm), es posible que necesite un brazalete grande.
- **Busque un monitor que también muestre la frecuencia cardíaca.** Algunos medicamentos para la presión arterial afectan la frecuencia cardíaca, por lo que su médico podría pedirle que lleve un control de esta y de su presión arterial.

Obtenga una lectura precisa:

- **Espere por lo menos media hora** después de comer, beber líquidos que contengan cafeína o hacer ejercicio.
- **Siéntese plácidamente durante 5 minutos** antes de medir su presión arterial.
- **Póngase el brazalete en el brazo de la manera correcta.**
- **Siéntese erguido con ambos pies apoyados en el suelo.** Apoye su brazo sobre una mesa o sobre el apoyabrazos de una silla. Siga las instrucciones que se proporcionan con el monitor.

Para hacer un seguimiento de sus resultados:

- **Mida su presión arterial al menos 2 o 3 veces a la semana**, en distintas horas del día. Al principio, es posible que su médico le pida que controle su presión arterial todos los días, a veces hasta dos veces al día. Cuando su presión arterial se estabilice, podrá controlarla con menos frecuencia.
- **Anótela.** Escriba sus resultados en un cuaderno o en una herramienta como el **Registro de la presión arterial** de Intermountain, donde también puede registrar su frecuencia cardíaca y su peso. Lleve este registro a sus citas para compartirlo con su proveedor de atención médica.



El **Registro de la presión arterial** de Intermountain ofrece una guía de bolsillo para ayudarle a llevar un registro de su presión arterial, peso, medicamentos, citas y más. Pídale una copia a su proveedor de atención médica.

Sus proveedores de atención médica:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Su próxima cita:

Con: _____

Fecha: _____ Hora: _____

Blood Pressure and the DASH Diet

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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.