

en español

Educación para pacientes y familias
intermountainhealthcare.org/BP



Principios básicos de la presión arterial

.....
LO QUE USTED NECESITA SABER PARA
CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL


Intermountain®
Healthcare



NO TIENE POR QUÉ SUCEDERLE A USTED.

“ Mi padre tenía la presión arterial alta. Pero como no tenía síntomas, no tomaba sus medicamentos con regularidad. Tampoco hizo los cambios de estilo de vida que su médico le recomendó. Mi padre sufrió un accidente cerebrovascular cuando sólo tenía 53 años; una semana después del nacimiento de su nieto. El médico nos dijo que probablemente su accidente cerebrovascular se hubiera podido evitar si su presión arterial hubiera estado bajo control.

Como la presión arterial alta es hereditaria en mi familia, sé que el riesgo podría ser más alto para mí. Pero puedo disminuir el riesgo de otras maneras. Para comenzar, estoy siguiendo una dieta saludable, soy más activo cada día y estoy controlando mi estrés. Hasta ahora está funcionando: mi presión arterial era 114/72 la última vez que la medí.

Quiero ser parte de la vida de mis hijos y nietos, así que planeo seguir cuidándome, llevar un registro de mi presión arterial y seguir en contacto con mi médico. ”

— KEITH,
antecedentes familiares de presión arterial alta

Qué encontrará aquí:

CÓMO ENTENDER LA PRESIÓN ARTERIAL..... 4

- ¿Qué es la presión arterial alta y por qué es dañina? ...4
- ¿Cómo se mide la presión arterial?4
- ¿Cómo se diagnostica la presión arterial alta?5
- ¿Qué significan mis números?5
- ¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?6

CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA CON CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA..... 7

- Tome sus **MEDICAMENTOS**8
- Manténgase **ACTIVO** todos los días10
- Mantenga un **PESO** saludable.....12
- Siga una **DIETA** saludable.....14
- Deje de **FUMAR** y controle **ESTRÉS**16

CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA 18

- Conozca a su equipo18
- Tome sus medicamentos según las indicaciones18
- Vaya a todas sus citas de seguimiento.....19

LLEVE UN REGISTRO DE SU PROGRESO 20

PARA EMPEZAR..... 22

VIENDO HACIA ADELANTE..... 23



Para mayor información sobre el control de la presión arterial, consulte a su médico y encuentre más recursos de Intermountain en línea: intermountainhealthcare.org/BP.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PRESIÓN ARTERIAL?

Porque si es muy alta, su presión arterial podría estar dañando su salud en este momento, y esto puede ser el inicio de más graves problemas en el futuro. En comparación con personas con la presión arterial alta controlada, las personas con presión arterial alta sin controlar son:

- 3 veces más propensas a padecer de **enfermedad coronaria**
- 6 veces más propensas a padecer **insuficiencia cardíaca congestiva**
- 7 veces más propensas a sufrir **accidentes cerebrovasculares**

Afortunadamente, usted puede hacer mucho para controlar su presión arterial y reducir su riesgo de padecer problemas graves. Las normas nacionales recomiendan que "se comience temprano y se trate agresivamente" mediante cambios en su estilo de vida y el uso adecuado de medicamentos.

Este folleto le indica cómo puede trabajar con su equipo de atención médica para reducir su riesgo. Es su decisión.

Cómo entender la presión arterial

¿Qué es la presión arterial alta y por qué es dañina?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre pasa presionando contra las paredes de las arterias, muy parecida a la presión del agua dentro de una manguera de jardín.



Uno necesita *un poco* de presión arterial para que la sangre se mueva a través de las arterias hacia donde la necesita el cuerpo. Sin embargo, demasiada presión puede tener los siguientes efectos:

- Daña y endurece las arterias.
- Debilita las paredes de las arterias, haciéndolas más propensas a romperse o reventarse.
- Promueve la acumulación de placa con grasa (llamada **aterosclerosis**), que estrecha las arterias y restringe el flujo sanguíneo.
- Aumenta la cantidad de trabajo que el corazón tiene que hacer. Esto posteriormente agranda y debilita el músculo cardíaco.

Estos cambios afectan el corazón y todas las arterias del cuerpo. También reducen el oxígeno y su traspaso a otros órganos como el cerebro, los riñones y los ojos. Esto puede causar enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La presión arterial se mide con un instrumento sencillo que tiene un nombre complicado: un **esfigmomanómetro**. Este instrumento tiene un manguito inflable conectado a una máquina o un medidor que indica la presión en milímetros de mercurio (mmHg).

La medida de la presión arterial se expresa mediante 2 números: sistólica "sobre" diastólica.

- **La presión arterial sistólica** (el número de arriba) es la presión en las arterias cuando el corazón se contrae o late, enviando sangre por las arterias.
- **La presión arterial diastólica** (el número de abajo) es la presión que queda en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos.

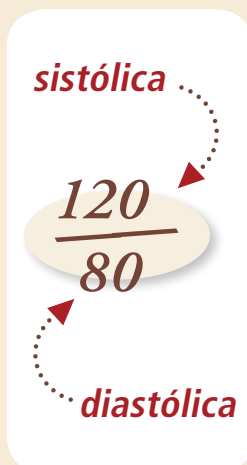
Ambos números son medidas importantes del estrés sobre las paredes de las arterias. Si cualquiera de los números es demasiado alto, quizá tenga **hipertensión**, que es el término médico para la presión arterial alta.



EL ACOSADOR SILENCIOSO

Más del 1 en 3 personas con presión arterial alta no saben siquiera que la tienen. Es por esto que algunas veces nos referiremos a esta enfermedad potencialmente mortal como el "acosador silencioso" o incluso como el "asesino silencioso".

La medida de la presión arterial se expresa mediante dos números: **sistólica** "sobre" **diastólica**. La presión arterial normal es inferior a 120 "sobre" 80 (120/80).



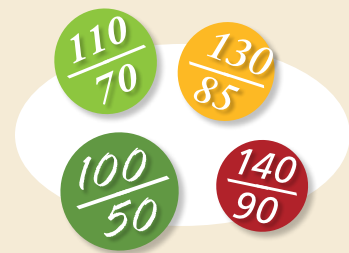
¿Cómo se diagnostica la presión arterial alta?

Antes de diagnosticarle presión arterial alta, sus proveedores de atención médica tomarán su presión arterial; y la volverán a tomar. También le harán preguntas sobre su historial médico y el de su familia, revisarán su peso y quizá le hagan algunos exámenes de laboratorio. Parte de la razón de hacerle estas pruebas es para determinar si otra afección está ocasionando la presión arterial alta, o si la presión arterial alta está causando otros problemas (tales como enfermedades en el corazón o en los riñones).

En algunos casos, el médico podría pedirle que mida y registre su presión arterial en casa. Esta estrategia puede ayudar a establecer su patrón normal de presión arterial. **Consulte las páginas 20 y 21** de este folleto para obtener más información sobre cómo tomar su presión arterial.

¿Qué significan mis números?

Categoría	Sistólica		Diastólica	
Presión arterial normal	menos de 120	y	menos de 80	¡Buenas noticias! Mantenga un estilo de vida saludable Vuelva a revisarla al menos cada 2 años.
Presión arterial elevada	120 a 129	y	menos de 80	Su PA podría ser un problema. Haga cambios en su estilo de vida ahora para controlarla. Pida que le vuelvan a revisar la presión arterial al menos una vez al año.
Etapa 1 presión arterial alta	130 a 139	o	80 a 89	Usted tiene presión arterial alta. Además de hacer cambios hacia un estilo de vida saludable, es probable que necesite tomar uno o más medicamentos para controlar su presión arterial.
Etapa 2 presión arterial alta	140 o más	o	90 o más	



¡CONOZCA SUS NÚMEROS!

La presión arterial puede ser dañina incluso si se mantiene ligeramente por encima de lo normal. Y cuanto más se eleve, mayores serán los riesgos para la salud. ¡Conozca sus números! Mida su presión arterial periódicamente.

¿QUÉ TAN BAJA ES DEMASIADO BAJA?

Algunas personas normalmente tienen baja la presión arterial sin presentar problemas. Sin embargo, algunas personas pueden tener síntomas al bajarles la presión arterial. Si su presión arterial está abajo de 100/50 y tiene cualquier síntoma como mareos o cambios en la visión, consulte a su proveedor de atención médica. Posiblemente necesite hacer cambios en el plan de tratamiento.

CUÁNDO LLAMAR PARA PEDIR AYUDA

Consiga atención médica de inmediato si usted:

- Su presión arterial está arriba de 180/110 **Y**
- Tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar o dolor de cabeza intenso

¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?

En la mayoría de los casos, la causa específica de la presión arterial alta es difícil de precisar. Sin embargo, se ha demostrado que muchos factores aumentan el riesgo de desarrollar la presión arterial alta. Algunos de estos factores de riesgo no están bajo su control, pero ¡muchos sí lo están! El primer paso para reducir su riesgo es conocer todos sus factores de riesgo. **¡Use la siguiente lista para identificar SUS factores de riesgo!**

Factores de riesgo que usted **NO PUEDE** cambiar

.....



- Antecedentes familiares.** La presión arterial alta suele ser hereditaria.
- La edad.** Por lo general, entre más años tenga, la probabilidad de tener presión arterial alta será mayor. La edad más común en que los hombres desarrollan presión arterial alta es entre los 35 y 50 años; en el caso de las mujeres, después de la menopausia.
- La raza (sobre todo las personas con descendientes afroamericanos).** Los afroamericanos tienen un riesgo más alto de desarrollar presión arterial alta que cualquier otro grupo étnico. No sólo es más frecuente la presión arterial alta en este grupo, sino que ocurre a una edad más temprana y es más grave con frecuencia.

Factores de riesgo que usted **PUEDE** cambiar

.....



- La inactividad.** Las personas que no llevan una vida activa regular tienen un riesgo más alto del 20 por ciento a 50 por ciento de desarrollar presión arterial alta.
- El sobrepeso y la obesidad.** El sobrepeso ejerce una gran cantidad de estrés adicional en su corazón y en sus arterias. No sólo aumenta su presión arterial, sino que también lo hace más propenso a otras enfermedades.
- Mala dieta.** Varios factores diferentes en su alimentación pueden afectar su presión arterial, incluso comer demasiada sal, consumir demasiado alcohol y llevar una mala dieta en general.
- Fumar.** Cada vez que fuma un cigarrillo, su presión arterial aumenta de inmediato y de manera significativa. Fumar puede dañar gravemente sus vasos sanguíneos con el tiempo.
- El estrés.** Una de las formas en que su cuerpo responde al estrés es aumentando la presión arterial para controlar la situación que le ocasiona estrés. El estrés constante y sin controlar puede mantener alta su presión arterial.
- Las píldoras anticonceptivas.** La presión arterial alta es de 2 a 3 veces más común en las mujeres que toman píldoras anticonceptivas, sobre todo en las mujeres con obesidad o sobrepeso. Si usted está tomando píldoras anticonceptivas o piensa hacerlo, consulte a su médico sobre los riesgos y beneficios.

Controlar la presión arterial alta con cambios de estilo de vida

Si le han dicho que tiene presión arterial alta, no se desanime. Es algo en lo que usted y sus proveedores de atención médica pueden trabajar juntos para controlarlo. Por lo general, usted tendrá que hacer algunos cambios en su estilo de vida, que con frecuencia requiere tomar uno o más medicamentos. Para ayudarle a recordar y seguir los principios importantes del control de la presión arterial, los proveedores de atención médica de Intermountain Healthcare usan el siguiente método.

M
Tome sus
MEDICAMENTOS

A
Manténgase **ACTIVO**
todos los días

P
Mantenga un
PESO saludable

D
Siga una **DIETA**
saludable

F
Deje de **FUMAR** y
controle el **ESTRÉS**



¡TOMAR CONTROL!

La mayoría de los pacientes con presión arterial alta aún no han logrado controlar su presión arterial. Esto se debe a que no hacen suficientes cambios en su estilo de vida, no toman sus medicamentos o no toman suficientes medicamentos para poder controlarla.

Usted puede controlar su presión arterial siguiendo fielmente los cambios de hábitos que se describen en este método.



MEDICAMENTOS

REDUZCA LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS MEDICAMENTOS

Guarde una lista actualizada de todos sus medicamentos en su cartera. Su farmaceuta puede darle una tarjeta para que lleve un registro.



Lleve la lista a todas sus citas. Esto ayudará a que cualquier persona que lo atienda sepa qué tratamiento necesita.

Tome sus medicamentos

Junto con los cambios de estilo de vida, muchas personas necesitan tomar **uno o más medicamentos** para mantener la presión arterial bajo control. Si le han recetado medicamentos para la presión arterial, grábese el nombre de cada medicamento, para qué sirve y cómo debe tomarlo. ¡Entonces, hágalo! Use el cuadro de la página siguiente para mayor información sobre la función de cada tipo de medicamento.

Consejos para controlar sus medicamentos

- **Asegúrese de entender exactamente cómo tomar sus medicamentos**, inclusive cuándo debe tomarlos, qué cantidad debe tomar, si debe tomarlos con los alimentos y qué hacer si olvida una dosis.
- **Haga de sus medicamentos parte de su rutina diaria**; por ejemplo, tómelos al cepillarse los dientes o al hacer alguna otra actividad regular diaria.
- **Asegúrese de que sus proveedores de atención médica sepan qué otros medicamentos está tomando.** Consulte a sus proveedores de atención médica antes de tomar cualquier medicamento o suplemento de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés). Algunas sustancias OTC pueden afectar el funcionamiento de sus medicamentos recetados.
- **Surta sus medicamentos con anticipación** para que no se le acaben antes de tiempo. Si es posible, vuelva a surtir su receta cuando le queden medicamentos para 2 semanas.
- **No deje de tomar sus medicamentos sólo porque su presión arterial está bien.** ¡Esto sólo significa que su medicamento está funcionando! Siempre consulte a su médico antes de hacer CUALQUIER cambio en su rutina de medicamentos.

MITOS y REALIDADES sobre los medicamentos

1

MITO

"Los medicamentos para la presión arterial son demasiado costosos".

REALIDAD

Los estudios han demostrado que algunos de los medicamentos menos costosos para la presión arterial son igual de eficaces en el control de la presión arterial que la mayoría de los nuevos fármacos de marca. Si le preocupa el costo de los medicamentos, consúltelo con su médico. Podría haber un medicamento menos costoso o de forma genérica que pueda utilizar en su lugar.

2

MITO

"Los medicamentos para la presión arterial tienen demasiados efectos secundarios".

REALIDAD

Menos de 1 en 10 de las personas tiene molestias debido a los efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial; además, estos efectos por lo general se eliminan mediante la reducción o el cambio de los medicamentos.

Asegúrese de decirle a su médico o farmaceuta si tiene efectos secundarios molestos; es posible que necesite un medicamento diferente.

3

MITO

"He alcanzado mi objetivo de presión arterial. Ya no necesito mis medicamentos".

REALIDAD

Los medicamentos para la presión arterial ayudan a reducirla a un nivel seguro, pero usualmente sólo lo hacen mientras los está tomando. Si deja de tomar sus medicamentos, su presión arterial podría volver a ser como era antes del tratamiento. El tratamiento continuo y el seguimiento son esenciales. Podría dejar de tomar los medicamentos en algunos casos, aunque debe trabajar junto con su médico para hacerlo.

Las categorías comunes de los medicamentos para la presión arterial

Es importante que conozca los nombres y la función de todos sus medicamentos. En la siguiente tabla se enumeran las categorías más comunes de los medicamentos para la presión arterial. Su médico le recetará los medicamentos que funcionen mejor para su estado único de salud. Podría tomar más de un medicamento o un fármaco combinado que contenga medicamentos de dos categorías diferentes.

Categoría	Cómo reducen la presión arterial estos medicamentos	Ejemplos
<input type="checkbox"/> Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés)	Los inhibidores de ACE evitan la formación de una proteína (llamada angiotensina II) que causa el angostamiento de los vasos sanguíneos. Esto ayuda a abrir más los vasos sanguíneos, que a su vez reduce la presión arterial. Los inhibidores de ACE pueden causar tos. Si esto sucede, comuníquese con su proveedor de atención médica.	captopril (Capoten), enalapril (Vasotec), fosinopril (Monopril), lisinopril (Prinivil, Zestril), quinapril (Accupril), ramipril (Altace)
<input type="checkbox"/> Las antagonistas de los receptores de angiotensina (ARBs, por sus siglas en inglés)	Al igual que los inhibidores de ACE, los ARBs también actúan sobre la angiotensina II, pero bloquean sus efectos en lugar de evitar su formación. De esta forma, los vasos sanguíneos pueden abrirse más, ayudando a reducir la presión arterial.	candesartán (Atacand), irbesartán (Avapro), losartán (Cozaar), valsartán (Diovan)
<input type="checkbox"/> Los bloqueadores del canal de calcio	Los bloqueadores del canal de calcio evitan que éste entre en las células musculares del corazón y en los vasos sanguíneos. Por lo tanto, los vasos sanguíneos se abren con mayor amplitud, y la presión disminuye.	amlodipina (Norvasc)
<input type="checkbox"/> Los diuréticos ("píldoras de agua")	La mayoría de los diuréticos disminuyen la presión arterial ayudando a los riñones a reducir la cantidad de agua y sodio en el cuerpo. Algunos diuréticos pueden ocasionar que el cuerpo pierda potasio y quizá tenga que tomar suplementos de potasio. Algunos también ayudan a dilatar (abrir más) los vasos sanguíneos para reducir la presión arterial. El médico podría recetarle más de un diurético a la vez.	hidroclorotiazida (HCTZ), clortalidona, bumetanide (Bumex), furosemida (Lasix), metolazona (Zaroxolyn), torsemida (Demadex)
<input type="checkbox"/> Los beta-bloqueadores	Los beta-bloqueadores reducen los impulsos nerviosos al corazón y los vasos sanguíneos. Esto reduce la frecuencia cardíaca y disminuye la fuerza de los latidos del corazón.	carvedilol (Coreg), metoprolol (Toprol)
<input type="checkbox"/> Los antagonistas de los receptores de aldosterona	Los antagonistas de los receptores de aldosterona provocan que los riñones eliminen el agua y el sodio innecesarios a través de la orina. Esto reduce el volumen de sangre que el corazón debe bombear, lo que disminuye la presión arterial.	espironolactona (Aldactone), eplerenona (Inspra)
<input type="checkbox"/> Los alfa-bloqueadores	Los alfa-bloqueadores reducen los impulsos nerviosos a los vasos sanguíneos, permitiendo que la sangre fluya más fácilmente.	doxazosina (Cardura), prazosina (Minipress), terazosina (Hytrin)
<input type="checkbox"/> Los inhibidores directos de la renina	Los inhibidores directos de la renina actúan disminuyendo determinadas sustancias químicas naturales que contraen los vasos sanguíneos. Esto relaja los vasos sanguíneos y ayuda a reducir la presión arterial.	aliskiren (Tekturna)
<input type="checkbox"/> Los fármacos combinados	Los fármacos combinados pueden aportar los beneficios de dos o más de los medicamentos anteriores; a veces, en una sola pastilla. Por ejemplo, quizá se le recete un medicamento que contenga un diurético y un inhibidor de la ACE.	
<input type="checkbox"/> Otros		

ACTIVIDAD



CALIENTE, ENFRÍE

Para evitar lesiones, es importante que inicie y termine poco a poco cada sesión de ejercicio. Esto significa que debe calentar y enfriar a una intensidad más baja. Los estiramientos regulares y suaves también son importantes para ayudar a mantener o mejorar su flexibilidad y amplitud de movimiento.

Manténgase activo todos los días

Todas las personas requieren de actividad física regular para mantenerse sanos. La actividad física es uno de los factores más importantes que usted puede hacer para evitar o controlar la presión arterial alta. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, las personas activas tienen un riesgo menor de hasta un 50 por ciento de desarrollar presión arterial alta. También les resulta más fácil mantener un peso saludable y reducir en otras formas el riesgo de enfermedad cardíaca.

Preguntas y respuestas sobre la actividad física

P. ¿Cuánto es suficiente?

R. *Comience con esta idea: no hacer actividad física es malo, hacer algo es bueno y hacer más es mejor.* Trate de hacer 150 minutos o más de actividad física de intensidad moderada a la semana (**o 30 minutos la mayoría de los días**). Para obtener mayores beneficios para la salud (o para bajar de peso), ejercítese 60 minutos al día. Puede dividir la actividad en sesiones más cortas de tan sólo 10 minutos. Esto puede resultar útil si usted tiene una agenda muy pesada. Aumente poco a poco añadiendo más minutos por sesión o más sesiones por día.

P. ¿Qué significa nivel de intensidad moderada?

R. Lo que es moderado para una persona puede ser fácil o difícil para otra. Por lo general, el ejercicio de intensidad moderada tiene las siguientes características:

- Respira con un poco más de dificultad, pero no se queda sin aliento.
- Puede mantener una conversación, pero quizá no pueda cantar una canción.
- Puede transpirar un poco, pero no está empapado en sudor.
- Sus músculos podrían sentirse un poco cansados, pero no arden de dolor.
- Se siente revigorizado, pero no está agotado.

A medida que su condición física mejore, el nivel de actividad física que es “moderado” para usted cambiará. Por ejemplo, caminar a un ritmo de 2 mph puede parecer moderado para usted ahora, pero a medida que se fortalezca, comenzará a ser más fácil. Podría tener que aumentar gradualmente su ritmo a 3 ó 4 mph para mantener un nivel moderado de esfuerzo.

P. ¿Qué tipo de actividades son mejores?

R. Comience con ejercicio **aeróbico**. El ejercicio aeróbico entrena al corazón, los pulmones y los músculos para que usen oxígeno y se produzca energía. Este tipo de ejercicio utiliza grupos musculares más grandes y suele ser continuo, rítmico y vigorizante. Algunos ejemplos son caminar a paso ligero, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar o practicar deportes.

No toda su actividad diaria debe provenir de sesiones formales de ejercicio aeróbico. Las actividades diarias como la jardinería, subir las escaleras, barrer las hojas, palear la nieve, lavar las ventanas (incluso las tareas domésticas) también pueden traerle beneficios importantes para su salud.

P. ¿Debo consultar a un médico primero?

R. La mayoría de las personas no necesitan consultar a un médico antes de comenzar un programa de actividad física de intensidad moderada. Sin embargo, usted debe consultar primero a un médico si alguna de las siguientes afirmaciones es verdadera:

- Si tiene problemas cardíacos o si sufrió un ataque al corazón.
- Si tiene más de 50 años y no está acostumbrado a la actividad física de intensidad moderada.
- Si tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca a temprana edad.
- Si tiene otro tipo de problema de salud grave, inclusive obesidad.

P. ¿Cómo puedo permanecer motivado?

R. La clave para seguir motivado es **elegir actividades que disfrute** y pueda seguir haciendo durante mucho tiempo. Haga lo que le funcione a usted. Éstos son algunos hechos que pueden ayudarle:

- **Hágalo divertido.** ¿Prefiere los deportes en equipo o hacer ejercicio por su propia cuenta? ¿Actividades cortas y de mucha velocidad o de larga duración y esfuerzo constante? ¿Trabajar solo o con un instructor? Elija actividades que disfrute.
- **Haga ejercicio con un amigo.** Busque a un amigo que lo apoye para ayudarle a seguir por el buen camino.
- **Disfrute cómo lo hace sentir.** Piense en el avance, no en la perfección. Acuérdesse de lo bien que se siente cuando se mantiene activo.
- **Establezca metas y prémiese al alcanzarlas.** Establezca metas a corto y largo plazo para la frecuencia y la cantidad de ejercicio que hará. Dese un gusto saludable para el corazón cuando alcance sus metas.
- **Lleve un registro y sea responsable.** Piense en usar un podómetro para contar el número de pasos que da por día. Use un registro escrito (como los que se muestran en la [página 22](#)), una aplicación de teléfono inteligente o un programa de computadora para registrar su actividad.

ES IMPORTANTE QUE PASE MENOS TIEMPO SENTADO

Los últimos estudios demuestran que pasar demasiado tiempo sentado es malo para la salud, incluso si usted está haciendo la cantidad recomendada de actividad física. Siga estas normas para proteger su salud:

- **Limite el total de horas que pasa sentado**, incluso el tiempo en el trabajo o la escuela. Una meta aceptable es menos de 6 horas diarias, comience en su estado actual y redúzcalas.
- Si tiene que pasar mucho tiempo sentado, trate de **levantarse y caminar un poco** cada 20 a 30 minutos.
- **Limite el tiempo que pasa frente a pantallas** (TV, juegos de video, Internet), aparte del tiempo en el trabajo o la escuela. Un límite aceptable son menos de 2 horas diarias. El ver pantallas constantemente reduce el tiempo de vida.



PESO



RESPETE SUS PRINCIPIOS

Ya sea que necesite bajar de peso o mantener su peso actual, los principios son los mismos:

- Lleve un estilo de vida consistentemente activo
- Elija alimentos saludables
- Reduzca las porciones

La información sobre la actividad ([páginas 10 y 11](#)) y la alimentación ([páginas 14 y 15](#)) le puede ayudar a conocer y seguir estos principios.

Mantenga un peso saludable

Las investigaciones han demostrado que el sobrepeso no sólo aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y enfermedad cardíaca, sino que también aumenta el riesgo de muerte prematura y discapacidad. La buena noticia es que **perder una pequeña cantidad de peso** puede reducir significativamente su riesgo.

Lograr bajar de peso de manera segura y permanente

Usted puede conseguir y mantener un peso saludable si hace cambios permanentes en sus hábitos diarios. Se ha demostrado que los siguientes hábitos ayudan a bajar y mantener el peso.

- **Espere bajar de peso poco a poco**, de 1 a 2 libras (.45 a .9 kg) por semana.
- **Haga cambios en su dieta y nivel de actividad.** La única manera de mantener el peso es haciendo ambas cosas.
- **Lleve un diario de alimentos y actividad.** Anotar lo que come y el tipo de ejercicio que hace le ayudará a entender lo que funciona para usted. [Consulte la página 22](#) para saber dónde puede conseguir los Registros de Hábitos de Intermountain.
- **Aumente su actividad física a 60 minutos la mayoría de los días** (alrededor de 250 a 300 minutos a la semana). Las personas que bajan de peso y se mantienen en forma lo logran haciendo mucho ejercicio.
- **No se rinda si pierde el rumbo.** Todos cometemos errores; es parte de la vida. Concéntrese en las razones por las que quiere bajar de peso y comience de nuevo tantas veces como sea necesario.

No lo haga solo

Consulte a su equipo de control de la presión arterial antes de comenzar un programa para perder peso. Ellos pueden ayudarle a determinar su peso ideal, a calcular la cantidad de calorías que debe consumir todos los días y a enseñarle formas de adaptar su dieta y su programa de ejercicios para alcanzar sus objetivos. También le pueden dar ideas para seguir motivado. Además, puede serle útil encontrar un amigo o un familiar que lo apoye. Un poco de motivación puede hacer mucho para ayudarle a seguir por el buen camino.



¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso?

Los proveedores de atención médica usan dos medidas comunes para ayudar a determinar si el peso no es saludable: el índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) y la circunferencia de la cintura.

1 El índice de masa corporal (BMI)

El BMI es una fórmula que expresa la relación entre su peso y su estatura. Los estudios han demostrado que esta relación es un mejor indicador de la obesidad y de problemas de salud. Se considera que todos los adultos con un BMI de 25 o más están en riesgo de sufrir muerte prematura o discapacidad. Este riesgo es mayor a medida que aumenta la gravedad de la obesidad. Consulte la tabla siguiente para saber en qué categoría de riesgo está con su peso actual.

2 La circunferencia de la cintura

Los estudios han demostrado que el exceso de grasa alrededor del estómago también puede aumentar su riesgo de sufrir enfermedades. Use una cinta métrica para medir la circunferencia natural de su cintura (justo por encima de la cadera).



- En las mujeres, más de 35 pulgadas es muy alto.
- En los hombres, más de 40 pulgadas es muy alto.

Para usar una tabla de BMI, busque su estatura en la columna de la izquierda y después recorra esa fila hasta encontrar su peso. El número en la parte superior de la columna es el BMI que corresponde a su estatura y peso. La fila en la parte superior indica a qué categoría pertenece usted (normal, sobrepeso u obeso). Tenga en cuenta que el BMI no debe ser la única herramienta que se utiliza para evaluar los riesgos. Por ejemplo, las personas con densidad muscular alta (como los atletas) pueden tener un BMI más alto y estar en perfecta salud.

TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (BMI)

BMI	Normal						Sobrepeso					Obeso									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Estatura	Peso corporal (libras)																				
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

DIETA



1

COMA MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS

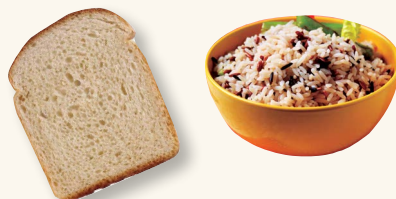
Las frutas y verduras son una gran fuente de fibra, son ricas en vitaminas y minerales, y contienen sustancias llamadas antioxidantes y flavonoides; ambas han demostrado mejorar la salud cardíaca. Un buen objetivo diario es comer 3 ó 4 porciones de fruta (alrededor de 2 tazas en total) y 3 ó 5 porciones de verduras (de 2 a 3 tazas en total).



2

COMA MÁS CEREALES INTEGRALES

Los cereales y almidones son una parte principal de la alimentación en todo el mundo. Sin embargo, debe aprender a elegir alimentos saludables de este grupo. Elija productos integrales y almidones sin procesar, ya que éstos contienen fibra dietética, vitaminas y minerales. Algunos ejemplos son trigo entero, arroz integral, avena, cebada, harina de maíz y camote. Limite o evite los almidones refinados como el pan blanco, la pasta blanca y el arroz blanco. Evite comer sobre todo dulces y postres, ya que por lo general se elaboran con almidones refinados y también son altos en azúcar.



3

ELIJA PROTEÍNAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

Las proteínas son parte importante de una dieta saludable. Lamentablemente, muchas fuentes de proteína (como la carne roja y el cerdo) son altas en grasas saturadas y colesterol. Pero no significa que no pueda comerlas. Sólo limite la cantidad y frecuencia, y aprenda a elegir los cortes más magros. También haga de otras proteínas saludables para el corazón de origen animal o vegetal una parte regular de su alimentación. Algunos ejemplos de proteínas saludables de origen animal son el pescado y los mariscos, las aves y la clara de huevo. Algunos ejemplos de proteínas saludables de origen vegetal son los frijoles, los productos de soya, las semillas y nueces.



Aliméntese sanamente

Lo que usted come y bebe puede tener un gran efecto sobre su presión arterial. Y no sólo tiene que ver con la sal. Una dieta que sea saludable en general puede ayudarle a reducir la presión arterial. Siga los consejos de estas páginas.

Fundamentos de los alimentos

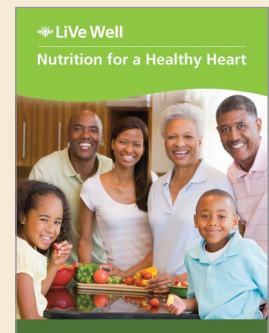
- **Elija sus alimentos con cuidado.** Coma MÁS alimentos nutritivos, tales como los que aparecen a continuación en los elementos básicos de nutrición del 1 al 5. Coma MENOS alimentos con mucha grasa, azúcar o sal añadida, como los indicados en el elemento básico 6.
- **Disfrute de lo que come; tan sólo coma menos.** Sea consciente de lo que come y limite el tamaño de las porciones.
- **Coma con consciencia.** Preste atención a la razón por la que come (¿realmente tiene hambre?). Y preste atención a lo que está comiendo. Coma despacio y disfrute cada bocado.

Obtenga una mejor dieta con estos 6 elementos básicos de nutrición en esta y la siguiente página.

La dieta DASH

DASH son las siglas en inglés de “*Dietary Approaches to Stop Hypertension*.” Es un plan de alimentación fomentado por los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Se ha demostrado que es efectivo para reducir la presión arterial alta, sobre todo si se combina con la restricción de sal. Los fundamentos son similares a los siguientes 6 elementos básicos de nutrición. Puede encontrar información sobre el plan de alimentación DASH en el sitio web del NIH en: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash. Intermountain también ofrece un folleto para pacientes sobre la presión arterial y la dieta DASH. Acceda a él en línea (y a otros recursos para ayudar a controlar la presión arterial) en intermountainhealthcare.org/BP.

Para más información sobre los 6 elementos de nutrición saludable, pida el manual de ***Nutrition for a Healthy Heart (Nutrición para un corazón saludable)***. O encuentrelo en línea en intermountain.org/BP.



4

ELIJA GRASAS Y ACEITES NO SATURADOS

Todos necesitan un poco de grasas en su dieta. Las grasas proporcionan nutrientes esenciales, además de agregar sabor y textura a las comidas. Lo importante es comer el tipo adecuado de grasas. Elija alimentos altos en grasas no saturadas (monoinsaturadas o poliinsaturadas) y menos grasas saturadas o grasas hidrogenadas (llamadas grasas trans). Algunas buenas opciones son aceite de oliva o aceitunas, aceite de canola, aceites vegetales y nueces. Trate de limitar el total de grasas que ingiere a menos del rango que está entre 25 por ciento y 35 por ciento del total de calorías diarias.



5

ELIJA PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA Y ALTERNATIVAS DE LECHE

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, proteínas, vitamina A y vitamina D. Sin embargo, tienden a ser altos en grasas y colesterol. Elegir productos lácteos bajos en grasa o sus derivados le aportará los mismos beneficios nutricionales sin las desventajas. Consuma productos con 1 por ciento o menos de grasas y trate de incluir 3 porciones diarias. Use leche de soya o leche en polvo como sustituto de leche. Tenga cuidado con la crema batida no láctea y las cremas para café, ya que contienen muchas grasas saturadas.



6

LIMITE EL SODIO (SAL), EL AZÚCAR Y EL ALCOHOL

Limitar su consumo de sodio (sal) es importante si tiene presión arterial alta. El sodio es un mineral presente en la mayoría de los alimentos, especialmente en los alimentos procesados. Nuestros cuerpos requieren de sodio para un buen funcionamiento; sin embargo, la mayoría de los estadounidenses consumen cerca de 3 a 4 veces más la cantidad necesaria.

La mayoría de los dulces tienen mucho sabor (y muchas calorías), pero tienen poco valor nutricional. Coma el mínimo de dulces.

Un poco de alcohol no hace daño, pero beba moderadamente. Las mujeres no deben consumir más de una bebida al día; y los hombres, no más de 1 ó 2 bebidas al día.





FUMAR Y ESTRÉS



Pídale una copia del folleto de Intermountain **Quitting Tobacco: Your journey to freedom (Dejar el tabaco: Su viaje a la libertad)** a su proveedor de atención médica o encuéntralo en línea en intermountainhealthcare.org/BP.

Este folleto presenta un enfoque paso a paso para dejar de fumar. También enumera más recursos de Intermountain, estatales y nacionales para ayudarle.



Deje de fumar y controle el estrés

Dejar de fumar y aprender a controlar el estrés son otras dos formas de reducir la presión arterial. También mejorará su estado general de salud, ¡y se sentirá mejor!

Cómo dejar el hábito del tabaco

Fumar es malo para el corazón y las arterias. Entre otras cosas, daña los tejidos de las paredes de las arterias y estrecha los vasos sanguíneos. Estas cosas pueden acelerar la acumulación de placa con grasa en las arterias y aumentar su presión arterial. Los fumadores tienen al menos el doble de riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares que quienes no fuman. La buena noticia es que si usted deja de fumar ahora, su salud se verá beneficiada de inmediato y de manera significativa, incluso si ha fumado por muchos años.

Consulte a sus proveedores de atención médica si usted fuma. Ellos pueden asistirle para planear una forma de dejar de usar tabaco, y pueden sugerir programas y métodos para ayudarle a manejar el estrés que esto puede causar. También pueden recomendar medicamentos para ayudar a reducir su deseo por los cigarrillos y aliviar sus síntomas de abstinencia.

Recursos para ayudarle a dejar de fumar

PROGRAMAS PARA DEJAR DE FUMAR

Utah Tobacco Quit Line (Línea de Utah para dejar el tabaco)

www.tobaccofreeutah.org/quitline.html

Inglés: 1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Español: 1-877-629-1585

La Utah Tobacco Quit Line es un servicio telefónico gratuito disponible para todos de Utah.

Programa Quit for Life (Dejar de Fumar para la Vida)

Inglés: 1-866-QUIT-4-LIFE
(1-866-784-8454)

Español: 1-877-629-1585

El programa Quit for Life es un programa telefónico confidencial para dejar de fumar.

Text2Quit

www.text2quit.com

Este programa envía mensajes personalizados para guiarlo en cada paso del proceso.

SITIOS WEB

www.ffsonline.org

Reciba apoyo y asesoramiento de un programa de la Asociación Estadounidense del Pulmón.

www.becomeanex.org

Aprenda a vivir sin el tabaco.

ORGANIZACIONES NACIONALES

Asociación Estadounidense del Pulmón

1-800-548-8252

(Línea de ayuda del pulmón)

www.lungusa.org/stop-smoking

Sociedad Estadounidense del Cáncer

1-800-227-2345

www.cancer.org

Asociación Estadounidense del Corazón

1-800-242-8721

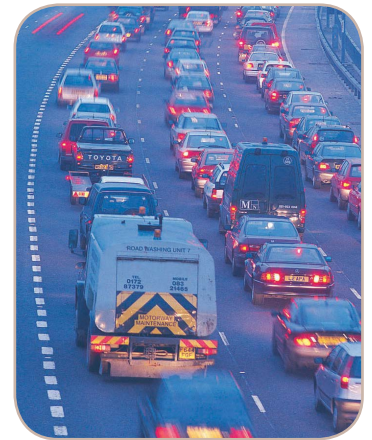
www.heart.org

Medidas contra el estrés

Todas las personas tienen estrés en su vida. Un poco de estrés incluso puede ser bueno para usted; puede darle más energía y aumentar su productividad. Sin embargo, cuando el estrés es de larga duración (crónico), puede tener muchos efectos negativos sobre su salud, inclusive la presión arterial alta.

El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo ante los cambios. Una de las formas en que su cuerpo responde al estrés es desplazando la energía del sistema inmunológico y del sistema digestivo al corazón, aumentando así la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Esto no ocasiona problemas durante períodos breves; sin embargo, si estos cambios son frecuentes o de larga duración (como en el estrés crónico), pueden perjudicar el organismo.

Usted puede aprender a controlar el estrés. El control del estrés consiste en hacerse cargo de sus pensamientos, sus hábitos diarios y la forma de enfrentar los problemas. Las siguientes ideas pueden servirle como "guía práctica para controlar el estrés" para ayudarle a reducir y manejar el estrés en su vida.



Guía práctica para controlar el estrés

Incorpore hábitos diarios saludables



- Muévase más.** La actividad física es una de las mejores maneras de reducir el estrés. En realidad, la actividad física produce cambios químicos en el cuerpo que le ayudan a sentirse mejor.
- Aliméntese bien.** Las comidas periódicas y saludables le dan a su cuerpo el combustible necesario para controlar el estrés.
- Duerma bien.** Acuéstese cada noche a la misma hora y trate de dormir 7 a 8 horas. Pida ayuda si tiene problemas para dormir.
- Tómese tiempo para usted mismo.** Dedique tiempo para pensar y descansar. Tómese el tiempo suficiente para dedicarlo a sus actividades importantes, como su espiritualidad o pasatiempo.

Adquiera nuevas habilidades para controlar el estrés



- Aprenda a tener menos compromisos** para asegurarse de poder hacer lo que sea más importante para usted. Aprenda a decir que "no".
- Resuelva los problemas que tenga en el hogar o en el trabajo.** Hable sobre los problemas en lugar de quedarse callado. Haga una pausa antes de reaccionar si discute con alguien.
- Aprenda y use técnicas de relajación** tales como las respiraciones profundas o la meditación.
- Aprenda a ver el lado positivo de las cosas.** Dedique unos momentos todos los días para recordar las cosas buenas que tiene en su vida.
- Actúe en lugar de preocuparse.** Tomar medidas para resolver los problemas puede aliviar la ansiedad y hacerlo sentir en control. Por ejemplo, consiga ayuda para aprender a administrar mejor el dinero si tiene preocupaciones económicas.

Conozca su propio estrés



- Encuentre las causas de su estrés.** Pueden ser ciertas circunstancias, compromisos o incluso ciertas personas. Pueden ser problemas a largo plazo, como problemas económicos o acontecimientos traumáticos en el pasado.
- Aprenda a reconocer sus propias señales de estrés.** ¿Tiene ganas de gritarle a alguien? ¿Se siente deprimido y quiere encerrarse en una habitación?
- Sea consciente de cómo sobrelleva el estrés ahora.** ¿Qué hace bien? ¿Qué nuevas habilidades podría adquirir? Puede pedirles su opinión a otras personas.

Acceda a su sistema de apoyo



- Trate de pasar más tiempo con las personas que lo apoyan.** Trate de evitar estar con personas que no controlen bien el estrés o que le causen estrés.
- Aprenda de los demás.** Observe cómo controlan bien el estrés otras personas. Piense si alguno de sus buenos hábitos le funcionaría a usted.
- Sepa cuándo pedir ayuda.** Usted no tiene por qué encargarse de todo por su cuenta. Pida ayuda a sus amigos y familiares.
- Pida que le recomienden a un profesional en salud mental si su nivel de estrés es alto y ha durado mucho tiempo, el estrés está interfiriendo con su vida o no sabe por dónde empezar.**



La meta de su equipo de atención médica es ayudarlo a lograr el mejor control de la presión arterial, con los menos efectos secundarios posibles, al costo más bajo.

¿ESTÁ TOMANDO SUS MEDICAMENTOS EXACTAMENTE COMO SE INDICA?

Su médico y farmacéuta necesitan saber si usted está tomando sus medicamentos según las indicaciones. Esta es la única manera que pueden saber si los medicamentos están funcionando y qué hacer después.

- Si usted **no está** tomando sus medicamentos según las indicaciones por cualquier motivo, tratarán de saber la razón. (¿Le preocupa el costo? ¿Tiene efectos secundarios? ¿Se le olvida tomarlos?) Luego, le ayudarán a elaborar un plan para solucionar el problema.
- Si usted está tomando sus medicamentos, pero no están funcionando como debieran, harán algunos cambios.

Control de la presión arterial alta con su equipo de atención médica

Conozca a su equipo

Mientras usted se enfoca en cambiar sus hábitos, su equipo de atención médica trabajará con usted para elegir sus medicamentos. Ellos se encargarán de recetarle medicamentos, ajustar las dosis, medir su presión arterial y enseñarle cómo medirla por su propia cuenta. Su equipo podría incluir:

- **Médico de cabecera.** Su médico de cabecera podría ser un médico, asistente médico o una enfermera de prácticas avanzadas.
- **Farmacéuta clínico.** Su médico de cabecera podría colaborar con un farmacéuta clínico capacitado para recomendar cambios en sus medicamentos para la presión arterial. Es posible que usted se reúna por separado con el farmacéuta.
- **Asistente médico o defensor de la salud.** Usted necesitará revisiones frecuentes de la presión arterial en el consultorio médico mientras trabaja para mantener su presión arterial bajo control. Estos miembros del equipo están capacitados para medir su presión arterial con precisión. Las consultas con el asistente médico o defensor de la salud son más rápidas, no requieren de copago y es posible que no requieran de una cita. Llame a su clínica para obtener más información.
- **Otros proveedores de atención médica** tales como una enfermera titulada, encargado de atención o nutriólogo titulado, según lo recomiende su equipo de atención médica.

Tome sus medicamentos según las indicaciones

Puede tomar algo de tiempo encontrar los medicamentos para la presión arterial que funcionen mejor para usted. Esto depende de varios factores, y algunos de ellos seguirán cambiando. Tenga en cuenta que:

- **Los medicamentos y las dosis pueden cambiar varias veces al principio.** Sus proveedores de atención médica harán pequeños ajustes en su tratamiento.
- **Es posible que deba tomar más de un medicamento a la vez.** A veces se puede combinar más de un medicamento en una sola píldora.
- **No debería tener efectos secundarios graves.** Si los tiene, informe a su equipo para que vea si usted puede tomar un medicamento diferente.
- **Sus proveedores de atención médica necesitan** información precisa sobre la frecuencia con la que usted toma sus medicamentos. Esta es la única manera en que pueden saber si los medicamentos están funcionando. Vea el recuadro a la izquierda para obtener más información.

Vaya a todas sus citas de seguimiento

Hacer un seguimiento periódico con su equipo de atención médica es una parte fundamental de su tratamiento.

Mientras usted trabaja para alcanzar su meta de presión arterial, es posible que su equipo de atención médica quiera verlo con frecuencia, **incluso cada dos semanas**. Esto incluirá varias citas, y todas serán importantes para mantener su presión arterial bajo control.

- Usted podría ver a su médico de cabecera o farmacéuta.
- Usted podría recibir una llamada telefónica por parte de su farmacéuta o asistente médico para preguntarle sobre sus medicamentos y sus lecturas de presión arterial en casa.
- Se le podría pedir que se presente en el consultorio médico para que un asistente médico o defensor de la salud le tome la presión arterial.

Si usted está midiendo su presión arterial en casa, asegúrese de tener a la mano el **Registro de mi Presión Arterial** o cualquier otro registro en todo momento. (Consulte las páginas 20 y 21 para obtener más información sobre cómo medir su presión arterial en casa.)

¡SEGUIMIENTO!

Continue haciendo seguimientos regularmente

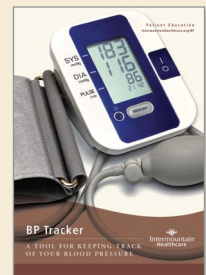
Una vez que su presión arterial esté bajo control, haga seguimientos con sus proveedores de atención médica para que le midan la presión arterial cada 6 a 12 meses.

Las citas regulares de seguimiento son importantes aun si usted tiene presión arterial normal.

- Las personas con presión arterial normal, inferior de 120 "sobre" 80 (120/80) deben revisarla **al menos cada 2 años**.
- Las personas con presión arterial **alta**, de 120 a 139 "sobre" menos de 80 (120–129/80), deben revisarla **al menos cada 6 a 12 años**.

LLEVE UN REGISTRO DE SUS LECTURAS DE PRESIÓN ARTERIAL

Su equipo de atención médica le dará una copia del **Registro de mi Presión Arterial**. Use este registro (o cualquier otro) para anotar sus lecturas de presión arterial. Asegúrese de llevarlo a todas sus citas.

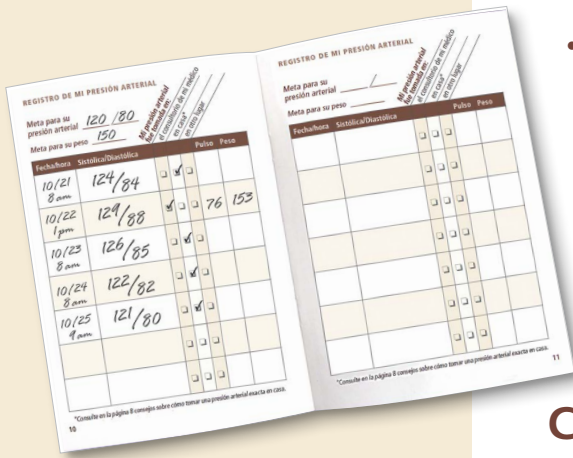


El **Registro de la Presión Arterial** también está disponible en línea en intermountainhealthcare.org/BP. Usted puede imprimir las páginas a medida que las necesite.

Lleve un registro de su progreso

Para la mayoría de las personas con presión arterial alta, el **medir su presión en casa** es una parte importante del plan de tratamiento. Así funciona:

- Es útil para que sus proveedores de atención médica (y usted) sepan qué tan bien los medicamentos o los cambios de hábitos están controlando su presión arterial. Esto puede ayudar a mejorar su plan de tratamiento.
- Le ayuda a los médicos a evaluar si es posible que tenga hipertensión de "bata blanca", lo que significa que su presión arterial tiende a elevarse sólo en el consultorio del médico.
- Le ayuda a concentrarse en mantenerse sano y lo motiva a seguir cuidando de sí mismo.



Cuán frecuente debe medirse la presión

La frecuencia con que mida y registre su presión arterial es decisión suya y de su médico. Es posible que le pidan que se tome la presión arterial diariamente, o incluso hasta dos veces al día (por la mañana y por la tarde) al diagnosticarle por primera vez presión arterial alta o después de hacer cambios de medicamentos. Una vez que su presión arterial sea más estable, podrá tomársela al menos una vez a la semana.

Cómo elegir un medidor

Hay muchos tipos de medidores de presión arterial a la venta. Usted puede comprarlos en farmacias, farmacias de supermercados o en otros almacenes grandes. Éstos son algunos consejos para elegir un medidor de presión arterial:

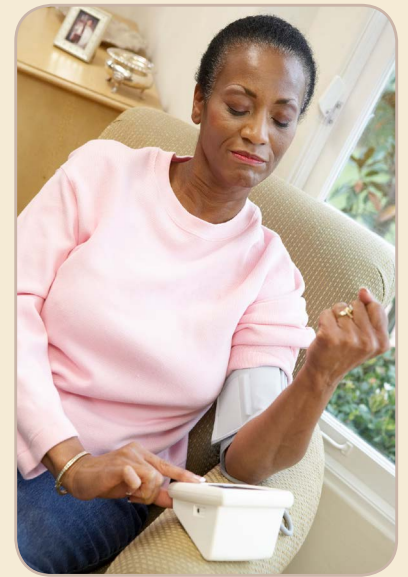
- **Elija un monitor con un manguito que se infle automáticamente, si es posible.** Un buen medidor de brazo automático cuesta alrededor de \$50 a \$100. Si usted tiene un medidor con un "globo de hule," pídale a alguien que apriete el globo para inflar el manguito.
- **Elija un medidor que también muestre la frecuencia cardíaca.** Su médico puede pedirle que registre su frecuencia cardíaca (latidos por minuto) debido a que algunos medicamentos para la presión arterial pueden afectarla. La frecuencia cardíaca normal es de 60 a 100.
- **Busque un medidor que tenga un manguito inflable que se coloque alrededor de la parte superior del brazo.** Evite los manguitos para la muñeca. Se ha demostrado que los monitores de brazo son más precisos.
- **Asegúrese de que el manguito sea del tamaño adecuado para su brazo.** La mayoría de los manguitos de tamaño estándar están hechos para brazos (parte superior) de 9 a 13 pulgadas de circunferencia. Compre un medidor con un manguito más grande si la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas de circunferencia. Quizá tenga que pagar más o tenga que pedir el manguito grande por separado, pero vale la pena. Usar un manguito del tamaño adecuado le ayudará a garantizar resultados precisos.



Cómo controlarse con exactitud

Es muy importante obtener resultados precisos al medir la presión arterial para garantizar que su tratamiento no se base en mediciones incorrectas. Siga estos consejos para obtener lecturas más exactas:

- **Compare su medidor de presión arterial con el que se utiliza en el consultorio de su proveedor de atención médica.** Pida a su proveedor de atención médica que revise su medidor aproximadamente cada seis meses. Pida que revisen su medidor de inmediato si se le cae o si las lecturas cambian repentinamente.
- **Asegúrese de que el manguito de presión arterial sea del tamaño adecuado** de su brazo y que esté en la posición correcta sin arrugarse. Quítese joyas o ropa que le estorben para colocar el manguito. También evite usar ropa apretada o restrictiva (como remangarse la camisa para exponer el brazo).
- **Deje pasar media hora antes de medir su presión arterial después de comer mucho, beber cafeína, hacer ejercicio o usar productos con tabaco.** Lo siguiente puede aumentar temporalmente su presión arterial. Su presión arterial también puede elevarse si tiene la vejiga llena, por lo que debe ir al baño antes.
- **Apoye ambos pies sobre el piso con la espalda apoyada.** Si le es posible, coloque el brazo a la altura del corazón en una mesa o en el brazo de una silla, usando una pequeña almohada si es necesario.
- **Siéntese tranquilamente durante 5 minutos o más** antes de tomarse la presión arterial. Evite hablar u otras distracciones. Tome 2 ó 3 lecturas en intervalos de por lo menos 2 minutos y anote todos los resultados.
- **Anote la hora a la que se toma la presión arterial.** Su presión arterial puede variar según la hora del día o de lo que esté haciendo. Anotando la hora a la que se toma la presión arterial le ayudará a usted y a sus proveedores de los cuidados de salud a observar cierto patrón.
- **Anote en qué brazo se midió la presión arterial.** La mayoría de los pacientes deben medir la presión arterial en el brazo no dominante. (Es decir, si usted es diestro, mide en su brazo izquierdo.) Sin embargo, debido a que la presión arterial puede ser diferente en cada brazo, su médico puede recomendarle que la mida en ambos brazos en un principio. Si la diferencia es constante, debe medirse regularmente la presión arterial en el brazo con la lectura más alta.
- Si le hicieron una mastectomía o si tiene una fístula en los brazos (para diálisis), méndase la presión arterial en el otro brazo a menos que su médico le indique lo contrario.



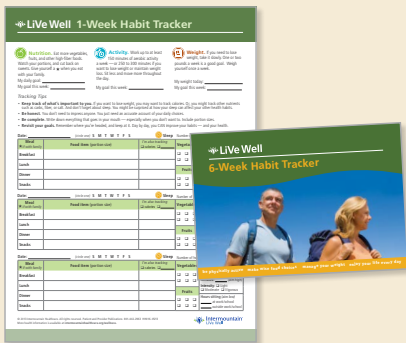
- ➔ Siéntese tranquilamente durante 5 minutos o más con ambos pies sobre el piso antes de tomarse la presión arterial. Si le es posible, coloque el brazo a la altura del corazón en una mesa o en el brazo de una silla.

USE UN REGISTRO PARA ANOTAR SUS RESULTADOS

Consulte la [página 19](#) para obtener información acerca del **Registro de mi Presión Arterial** de Intermountain.

LOS REGISTROS SON ÚTILES

Llevar un registro de los cambios de hábitos (de la misma manera en que registra su presión arterial) puede motivarlo a seguir adelante. El **Habit Tracker (Registro de Hábitos)** de Intermountain Healthcare le ayudan a hacer un seguimiento de su nivel de actividad, alimentación, sueño y peso. Además, puede llevar un registro de nutrientes específicos en su dieta, como la sal.



El **1-week Habit Tracker (Seguimiento de hábitos de 1 semana)** y **6-week Habit Tracker (Seguimiento de hábitos de 6 semanas)** de Live Well también está disponible en línea en intermountainhealthcare.org/BP. Usted puede imprimir las páginas a medida que las necesite.

Para empezar

Este libro recomienda varias cosas importantes para ayudar a controlar la presión arterial. Podría parecerle que es demasiada información. Empiece por anotar algunas de las actividades recomendadas, luego elija una o dos cosas en las que se sienta más listo y preparado para actuar y comience ahí.

Cambios de hábitos

Anote una cosa que usted podría hacer para empezar a trabajar en cada una de las categorías de cambios de hábitos MAPAF (que se describen en las páginas 8 a la 17). Luego elija una a la vez y elabore un plan para empezar a integrarla en su rutina diaria.

- **Medicamentos** (páginas 8 y 9) _____
- **Actividad física** (páginas 10 y 11) _____
- **Control de peso** (páginas 12 y 13) _____
- **Dieta** (páginas 14 y 15) _____
- **Dejar de fumar** (página 16) _____
- **Controlar el estrés** (páginas 17) _____

Trabaje con su equipo de atención médica y controle su avance

Anote una o dos cosas que usted podría hacer para colaborar más con su equipo de atención médica. A continuación se presentan algunos ejemplos.

- **Vaya a sus citas de seguimiento con su equipo de atención médica.** *Por ejemplo, haga una cita para que midan su presión arterial de nuevo.*

- **Administre sus medicamentos.** *Por ejemplo, hable con su médico abiertamente acerca de sus preocupaciones sobre los medicamentos y lo que podría ayudar.*

- **Control de la presión arterial en casa.** *Por ejemplo, compre un monitor de presión arterial que pueda usar en casa y asegúrese de saber cómo usarlo correctamente.*

- **Otro:** _____

Que esperar

A medida que usted comience a controlar su presión arterial, podría tener preguntas sobre cómo puede afectarle la presión arterial alta en el futuro. A continuación hay algunas preguntas y respuestas comunes.

¿Se puede curar la presión arterial alta?

No. La presión arterial alta no tiene cura, pero se puede controlar. Los tratamientos son muy eficaces y por lo general son muy seguros. Si usted cumple con los cambios de hábitos y los medicamentos que su médico le recete, podrá mantener su presión arterial bajo control. Si suspende estos tratamientos, es probable que su presión arterial aumente de nuevo rápidamente.

¿Cuánto tiempo tendré que tomar medicamentos para la presión arterial?

Si usted está controlando su presión arterial con medicamentos, es probable que tenga que tomarlos siempre. Si su presión arterial mejora con los cambios de hábitos, puede hablar con su médico sobre reducir la dosis o, posiblemente, suspender los medicamentos. Si esto sucede, es muy importante que siga midiendo su presión arterial para asegurarse de que esté bajo control.

¿Aún puedo tener problemas graves de salud si consigo controlar mi presión arterial?

Su riesgo de enfermedad coronaria (como un ataque al corazón), insuficiencia cardíaca congestiva y accidente cerebrovascular disminuye considerablemente si usted sigue sus tratamientos y mantiene su presión arterial bajo control. En realidad, si sigue las recomendaciones de hábitos que se describen en este libro, su salud mejorará en la mayoría de los sentidos.

No hay garantías de que usted no tenga problemas en algún momento, pero mantener su presión arterial bajo control es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.



QUIERO SEGUIR CUIDÁNDOME.

“ Mi hermana tuvo presión arterial alta durante muchos años. Ella decía que si no podía verla ni sentirla, entonces no podía ser tan mala. Odiaba tomar píldoras y dejó de tomarlas muchas veces.

Luego tuvo un accidente cerebrovascular que la dejó paralizada del lado izquierdo. Su médico dijo que la presión arterial alta fue la causa. Ahora vive conmigo y la cuido todos los días.

Amo a mi hermana y haría cualquier cosa por ella. Pero esto *no es fácil*, para ninguna de las dos.

En mi caso, estoy tomando mis píldoras para la presión arterial. Estoy comiendo bien y salgo a caminar todos los días. *Hago todo lo que puedo.* ”

— BEVERLEY
controlando su
presión arterial

Para encontrar estos y otros recursos, consulte:
intermountainhealthcare.org/BP



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.

©2004–2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos.

El contenido presente en este 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/BP. Patient and Provider Publications BP0025 - 01/18 (Spanish translation 01/18 by inWhatLanguage)