

Presión arterial

¿Cuáles son sus números?



Revise los valores de su presión arterial.



Siga una dieta saludable.



Haga actividad física.



Obtenga información sobre sus medicamentos.

Sepa cuáles son sus valores



“¿Cuál debería ser mi presión arterial?”

Este folleto le ayudará a encontrar maneras de prevenir y tratar la presión arterial alta. Aprenderá a medir su presión arterial, mejorar su estilo de vida y entender sus medicamentos. Responda el cuestionario de cada sección y, luego, lea la información y los consejos que le ayudarán a lograr sus objetivos.

Cuestionario

Marque Sí o No con un círculo en la columna derecha

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | ¿Puede la presión arterial alta dañar sus riñones? | Sí o No |
| 2 | ¿Se conoce el número de arriba como presión arterial diastólica? | Sí o No |
| 3 | ¿Es una presión arterial de 140/90 normal? | Sí o No |
| 4 | Hacer más ejercicio físico, ¿bajará su presión arterial? | Sí o No |

Respuestas del cuestionario: 1. Sí, 2. No, 3. No, 4. Sí

El valor de su presión arterial se compone de dos números. El número de arriba se llama presión arterial sistólica. Es la presión que se produce cuando el corazón bombea sangre al resto del cuerpo. El segundo número, que es el de abajo, es la presión arterial diastólica. Es la presión que se produce cuando el corazón se relaja.

Menos de 120/80	Presión arterial normal
Entre 120 y 129 sistólica (número de arriba)	Presión arterial elevada
130 o superior sistólica (número de arriba) 80 o superior diastólica (número de abajo)	Presión arterial alta

Los valores de su presión arterial

Anote aquí los valores más recientes de su presión arterial:

Presión arterial _____ / _____ Fecha _____
sistólica/diastólica

¿De qué manera la presión arterial alta afecta su cuerpo?

Su cerebro

La presión arterial alta daña su cerebro y aumenta su riesgo de tener un ataque cerebral (accidente cerebrovascular).

Su corazón y sus vasos sanguíneos

La presión arterial alta daña su corazón y aumenta su riesgo de tener un ataque al corazón.

Sus riñones

La presión arterial alta daña sus riñones y aumenta su riesgo de tener insuficiencia renal.

Revise su presión arterial en su casa



“¿Cómo reviso mi presión arterial en mi casa?”

Medir su presión arterial en su casa ayudará a que su médico o enfermero sepa si sus números son normales o altos.



Importante: Los números de la presión arterial suelen ser más bajos en su casa que en la clínica. El objetivo es que la presión arterial en su casa sea inferior a 120 (sistólica) e inferior a 80 (diastólica).

Cuestionario

Marque Sí o No con un círculo en la columna derecha

- | | | |
|---|---|---------|
| 1 | ¿Suelen los números de la presión arterial ser más bajos en la casa que en la clínica? | Sí o No |
| 2 | ¿Debería medirse el brazo antes de elegir un monitor de la presión arterial? | Sí o No |
| 3 | Cada vez que mida su presión arterial, ¿debería tomar dos o tres lecturas? | Sí o No |
| 4 | ¿Debería esperar 60 minutos después de beber alcohol, fumar o hacer ejercicio antes de medirse la presión arterial? | Sí o No |

Respuestas del cuestionario: 1. Sí, 2. Sí, 3. Sí, 4. No

Elija un monitor de la presión arterial

- Pídale consejo a su médico o enfermero para elegir un buen monitor de la presión arterial para su hogar.
- Lleve su monitor cuando vaya a su próxima cita para que su médico o enfermero pueda comprobar la medición.
- No use un monitor de los que se colocan en el dedo o la muñeca.
- Para encontrar el tamaño del manguito que sea adecuado para usted, mida el tamaño de la parte superior de su brazo con una cinta métrica.
 - Si no tiene una cinta métrica, puede usar un trozo de cinta o cordón para medir alrededor de su brazo. Luego, compare el largo del cordón o la cinta con una regla para ver qué tamaño de manguito necesita.
 - También puede imprimir una cinta métrica de papel en pcna.net/bp.
- Esta tabla también le ayudará a elegir el tamaño de manguito correcto.

Medida alrededor de la parte superior del brazo	8.5"-10" (22-26 cm)	10.5"-13" (27-34 cm)	13.5"-17" (35-44 cm)	17.5"-20" (45-52 cm)
Tamaño del manguito	Adulto pequeño	Adulto	Adulto grande	Manguito para muslo adulto

Cómo medir y anotar su presión arterial

- Espere al menos 30 minutos después de beber alcohol o cafeína, fumar o hacer ejercicio antes de medir su presión arterial.
- Descanse al menos 5 minutos antes de medir su presión arterial.
- Siéntese sin cruzar las piernas, con la espalda apoyada y con los pies planos sobre el suelo. Apoye su brazo a la altura del corazón sobre una mesa.
- Mida su presión arterial en ambos brazos la primera vez que use un monitor. Luego, para todas las veces siguientes, use el brazo que tuvo la lectura más alta.
- Mídase la presión arterial 2 veces al día durante 7 días. Tómese entre 2 y 3 lecturas por la mañana antes de tomar sus medicamentos, y también por la noche. Deje pasar 2 minutos entre lectura y lectura.
- Use un registro para anotar o imprimir los números almacenados en su monitor.
- Siempre lleve su registro o su monitor con las lecturas almacenadas cuando visite a su médico o su enfermero.

Haga más ejercicio físico



“Bajar mi presión arterial puede ayudarme a prevenir un ataque al corazón o un ataque cerebral.”

¿Qué ejercicios son seguros?

Hable siempre con su médico o enfermero antes de comenzar una rutina de ejercicios o de cambiarla para ver qué ejercicios son seguros para usted.

Questionario

Marque Sí o No con un círculo en la columna derecha.

- | | | |
|---|---|---------|
| 1 | ¿Caminar 30 minutos al día todos juntos o en 3 sesiones de 10 minutos), le permitirá bajar su presión arterial? | Sí o No |
| 2 | ¿Aumenta el ejercicio su nivel de azúcar en la sangre? | Sí o No |
| 3 | ¿Puede el ejercicio reducir el estrés y la depresión? | Sí o No |
| 4 | ¿Hará el ejercicio que aumente de peso? | Sí o No |
| 5 | ¿Puede el ejercicio ayudarle con su equilibrio y su fuerza? | Sí o No |

Respuestas del cuestionario: 1. Sí, 2. No, 3. Sí, 4. No, 5. Sí

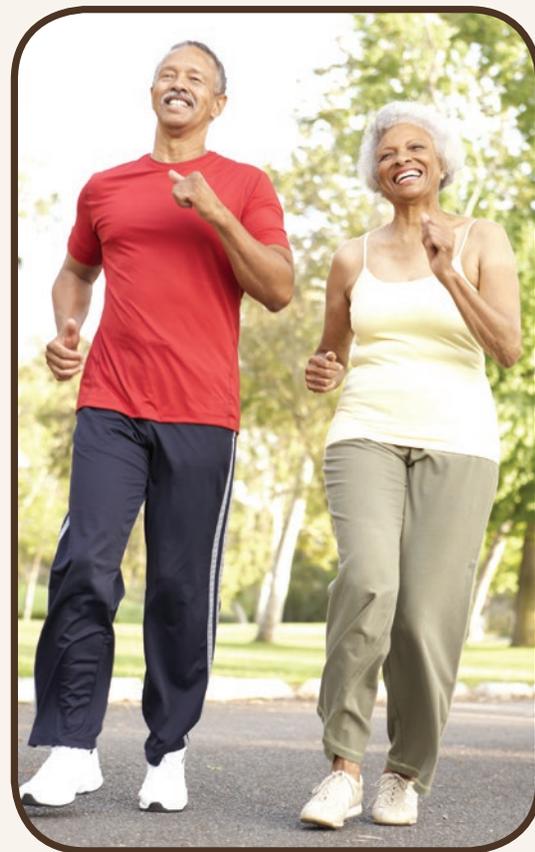
¿Por qué el ejercicio es bueno para usted?

El ejercicio ayuda a prevenir un ataque al corazón o un ataque cerebral gracias a que:

- Baja su presión arterial
- Aumenta su HDL, que es el colesterol bueno
- Controla su nivel de azúcar en la sangre
- Le ayuda a bajar de peso
- Reduce el estrés, la depresión y la ansiedad
- Mejora la fuerza muscular, el equilibrio y la aptitud física

Consejos para ejercitarse

- Elija caminar, andar en bici, nadar y bailar. Son todos buenos ejercicios para el corazón y para bajar la presión arterial.
- Haga ejercicio a un ritmo de entre 30 y 60 minutos al día. Debería poder caminar mientras hace ejercicio.
- Entre en calor y estírese antes de hacer ejercicio. Comience a caminar o andar en bici lentamente, luego, aumente su ritmo.
- ¡Enfríe sus músculos! Camine o ande en bici lentamente, y estírese durante al menos 5 minutos después de hacer ejercicio.
- Puede hacer ejercicio físico en 3 sesiones de 10 minutos o 2 sesiones de 15 minutos al día.



Cumpla su programa de ejercicios

- Configure su alarma para que suene 15 minutos antes y salga a caminar por la mañana.
- Salga a caminar unos 15 minutos durante su tiempo de almuerzo.
- Salga a caminar o andar en bici con su familia o sus amigos después de la cena.
- Únase a un gimnasio o un programa de grupo.

Coma menos sal



“¿Puede el hecho de comer menos sal bajar mi presión arterial?”

Puede bajar su presión arterial adelgazando o comiendo menos sal (también llamada sodio). Como parte de un patrón de alimentación saludable, el objetivo es que coma menos de **2,300 mg** de sodio al día, alrededor de 1 cucharadita de sal. La cantidad ideal es inferior a **1,500 mg** por día, especialmente si tiene presión arterial alta, tiene 50 años de edad o es afroamericano.

A medida que coma menos sal, su gusto se irá adaptando a los alimentos menos salados. Puede llevarle tiempo alcanzar su objetivo, pero reducir la cantidad de sal que consume cada día en 1/2 cucharadita puede mejorar su presión arterial y la salud de su corazón.

La mayoría de las personas obtienen su sodio de las comidas empaquetadas o preparadas en restaurantes. Las 10 principales fuentes de sodio en la dieta de los estadounidenses son:

- panes y bolillos
- cortes fríos y carnes curadas
- pizza
- carne de ave fresca y procesada
- sopas
- sándwiches tales como hot dogs, hamburguesas y “sándwiches submarinos”
- queso
- platos con pasta, tales como lasaña, espagueti y ensalada de pasta
- platos con carne, incluyendo pan de carne, chile y guiso
- bocadillos, tales como chips, pretzels, palomitas de maíz y galletas

10 pasos fáciles para reducir el sodio

- 1 Lea las etiquetas de nutrición para ver el tamaño de la porción y la cantidad de sodio (en mg). Elija los alimentos que tienen menos sodio.
- 2 Prepare su propia comida siempre que pueda. No les coloque sal a las comidas antes de cocinarlas o mientras las está cocinando, ni tampoco al momento de comerlas.
- 3 Agregue sabor sin usar sodio. Use hierbas y especias.
- 4 Elija comidas frescas o congeladas en lugar de carnes procesadas. Revise para ver si se les agregó agua salada o solución salina.
- 5 Use vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal agregada.
- 6 Enjuague los alimentos enlatados (como el atún, los vegetales y los frijoles) para reducir el sodio.
- 7 Elija leche y lácteos sin grasa o bajos en grasa en lugar de quesos y productos para untar procesados.
- 8 Elija nueces, semillas, chips y pretzels sin sal o bajos en sodio.
- 9 Elija ketchup, salsa de soja, aderezos para ensalada y condimentos "light" o reducidos en sodio.
- 10 En los restaurantes, pida que le preparen la comida sin sal y con las salsas y los aderezos a un costado. Comer una porción más pequeña también significa comer menos sodio.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup (246g)
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 400mg	20%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 1g 4%	
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars 20%	
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La dieta DASH ayuda a reducir el sodio, aumentar el potasio y mejorar su presión arterial. Visite <http://bit.ly/1qvoimN>, *In Brief: Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH* (En pocas palabras: Su guía para bajar su presión arterial con la dieta DASH).

Alcance un peso saludable

Cuando elige alimentos saludables, puede ayudar a bajar su presión arterial.

Un plato saludable = Un peso saludable

Cómo equilibrar las calorías

- Disfrute su comida, pero coma menos cantidad.
- Evite las porciones grandes.

Alimentos de los que debe comer más

- La mitad de su plato debe estar compuesta por frutas y vegetales.
- Al menos la mitad de los granos que come deberían ser integrales.
- Cambie por leche descremada o semidescremada (1%).

Alimentos que debe limitar

- Compare el sodio en alimentos tales como sopa, panes y comidas congeladas, y elija aquellos con la menor cantidad de sodio.
- Beba agua en vez de bebidas azucaradas.

Cómo crear un plato saludable



Vea consejos y planes de comida de muestra en ChooseMyPlate.gov.

Formas de ahorrar 100 calorías

1. Coma 1 taza de cereales integrales en lugar de dos.
2. Agregue lechuga y tomate (en lugar de queso) a su sándwich.
3. Use aderezo para ensaladas sin grasa
4. Coma yogur bajo en grasa en lugar de pan tostado con manteca.
5. Use mostaza en lugar de mayonesa en los sándwiches.
6. Pida pizza con masa fina en lugar de masa gruesa.
7. Coma fruta fresca en lugar de jugo de frutas.
8. Use recipientes y platos más pequeños para su comida.



Consejos para bajar de peso

- Cuente sus calorías y, luego, coma 100 calorías al día.
- Camine entre 30 y 60 minutos al día, casi todos los días de la semana.
- No beba alcohol.
- Coma porciones más pequeñas. Las porciones de almidones y proteínas no deberían ser más grandes que un mazo de cartas.
- Haga que la mayor parte de su comida sean ensaladas y vegetales.
- Beba un vaso grande de agua antes de su comida.
- Elija comidas tales como sopas bajas en sodio para llenarse.
- Lleve un registro de comidas para anotar lo que come.

Obtenga información sobre sus medicamentos



“¿De qué manera los medicamentos bajan mi presión arterial?”

La mayoría de las personas con presión arterial alta necesitan al menos dos medicamentos para reducir su presión arterial.

Lista de control de medicamentos

- Marque las cosas que hace:
- Sé el nombre de todos los medicamentos que tomo.
- Llevo una lista de mis medicamentos conmigo todo el tiempo.
- Sé cómo y cuándo tomar mis medicamentos.
- Conozco los efectos secundarios que necesito informar a mi médico o enfermero cuando tomo mis medicamentos.
- Le digo a mi médico o enfermero todas las vitaminas, hierbas medicinales, suplementos y pastillas que tomo.
- Nunca dejo de tomar un medicamento sin llamar primero a mi médico o enfermero.

¿Cómo funcionan los medicamentos para la presión arterial?

Hay muchos medicamentos que bajan la presión arterial.

Cada uno funciona de diferente manera. La mayoría de los medicamentos:

- Relajan las arterias o
- Eliminan el exceso de líquidos o
- Permiten que su corazón lata con mayor facilidad



Consejos para tomar sus medicamentos

- Use un pastillero semanal para que le ayude a recordar tomar sus medicamentos, aunque tome una sola pastilla.
- Tome sus pastillas a la misma hora todos los días. Establezca una alarma en su reloj o teléfono para que le recuerde tomar su medicamento.
- Anote en su calendario cuándo necesita resurtir su medicamento: al menos entre una y dos semanas antes de quedarse sin medicamentos.
- Cuando viaje, lleve su lista de medicamentos y cantidad de medicamento para, al menos, entre uno y dos días más.
- Siga tomando sus medicamentos aunque su presión arterial esté en el nivel deseado.

Cosas para hablar con su médico o enfermero

- Cómo hacer para que le resulte más fácil recordar los momentos en que debe tomar su medicamentos.
- Un medicamento genérico para la presión arterial a fin de reducir los costos.
- Si no se siente bien después de tomar un medicamento, llame a su médico o enfermero. No deje simplemente de tomar el medicamento.

Haga un plan



“Podemos cuidar mejor nuestra presión arterial.”

Ahora es el momento de hacer un plan. Los pequeños cambios pueden marcar grandes diferencias. Elija algunas cosas que planea hacer.

Lista de control

- Marque las cosas que planea hacer:
- Compraré un monitor de presión arterial y mediré mis números en casa.
- Comeré menos sal y más frutas y vegetales.
- Le preguntaré a mi médico o enfermero qué ejercicios son seguros para mí.
- Caminaré al menos 30 minutos todos los días.
- Llevaré una lista de mis medicamentos conmigo todo el tiempo.
- Hablaré con mi médico o enfermero antes de dejar de tomar algún medicamento.

Los pequeños cambios se convierten en grandes cambios en la presión arterial sistólica

Estos cambios saludables pueden bajar su presión arterial varios puntos.

	Qué hacer	Cuánto bajará su presión arterial sistólica (número de arriba)
Peso	Coma menos y muévase más para alcanzar un peso saludable.	Entre 2 y 5 mm Hg por cada 5 libras (2.3 kg) de peso que baje
Ejercicio	Haga ejercicio físico al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.	Entre 2 y 8 mm Hg
Dieta	Coma frutas y vegetales frescos, y alimentos bajos en grasa.	Entre 3 y 11 mm Hg
Sal (sodio)	Coma menos sodio (sal) todos los días.	Entre 2 y 6 mm Hg
Limite el consumo de alcohol	Si es hombre: No más de 2 copas al día. Si es mujer: No más de 1 copa al día.	Entre 3 y 4 mm Hg

Dejar de fumar y de usar otros productos de tabaco es importante para su salud. Fumar puede subir temporalmente su presión arterial y puede dañar sus arterias.

“¡Yo tengo el poder de mejorar mi salud!”



Presión arterial

¿Cuáles son sus números?



Cómo obtener más folletos



Descargue una versión electrónica en pcna.net/patients

Este folleto educativo está patrocinado en parte por Allergan, Boehringer Ingelheim, Forest Pharmaceuticals, Inc. y Novartis Pharmaceuticals Corporation.

©Copyright 2018 de Preventive Cardiovascular Nurses Association (PCNA). Si bien PCNA hace lo posible por brindar información de salud confiable y actualizada, este y otros materiales educativos de PCNA se proporcionan solo para fines informativos y no reemplazan la atención médica profesional. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema médico.

Referencias: AHA Statistical Update (Actualización estadística de AHA). Heart Disease and Stroke Statistics (Estadísticas sobre enfermedad cardíaca y ataque cerebral). Actualización de 2017.

Dietary Guidelines for Americans 2015-2020, U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion (Pautas de alimentación para los estadounidenses 2015-2020, Oficina estadounidense para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades), health.gov

American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines (Grupo de trabajo sobre pautas de prácticas clínicas de American College of Cardiology/American Heart Association). 2017 Blood Pressure Guidelines (Pautas para la presión arterial 2017).

ID de producto PCNA3755BPE



PCNA
PREVENTIVE CARDIOVASCULAR
NURSES ASSOCIATION

613 Williamson St STE 200, Madison, WI 53703

TELÉFONO 608.250.2440 | **CORREO ELECTRÓNICO** info@pcna.net | **WEB** pcna.net