



Cómo controlar su presión arterial.

Usted puede cuidar su presión arterial alta.

La presión arterial alta es un problema común. Si no se trata, puede provocar enfermedades como un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

A veces, se la llama “el asesino silencioso” porque no presenta signos ni síntomas. Es posible que ni siquiera sepa que la tiene. Es por eso que es importante revisar su presión arterial de forma regular. Si usted tiene presión arterial alta, hay cosas que puede hacer para controlarla.

Comprenda los datos sobre la presión arterial.

¿Qué es la presión arterial?

El corazón bombea sangre a los órganos del cuerpo. La sangre viaja hasta los órganos a través de vasos sanguíneos llamados arterias. Cuando el corazón late, empuja la sangre a través de las arterias. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.



¿Por qué es importante la presión arterial?

Las arterias se estiran mientras la sangre se bombea a través de ellas. Si su presión arterial es alta, significa que sus arterias han empezado a endurecerse. Esto hace que su corazón trabaje más. Esta fuerza puede causar daños cuando estira los vasos sanguíneos. También puede causar pequeños desgarros que dejan cicatrices en las arterias. Las cicatrices pueden atrapar el colesterol o la grasa que se mueve a través de los vasos sanguíneos. Esto puede hacer que se formen coágulos sanguíneos o que las arterias se obstruyan.

¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir presión arterial alta?

Cualquier persona puede tener presión arterial alta. A medida que envejece, las posibilidades aumentan. Si tiene sobrepeso o diabetes, sus posibilidades de sufrir presión arterial alta son aún mayores. Los antecedentes familiares también pueden tener algo que ver. La presión arterial alta no se puede curar. Sin embargo, se puede controlar.

Cinco pasos sencillos que le ayudarán a tomar el control:



1



Conozca los riesgos.

La presión arterial alta puede provocar enfermedades graves si no se trata. Estos son algunos ejemplos.



Ataques cardíacos.

La sangre lleva oxígeno al corazón. El corazón necesita sangre para sobrevivir. Un ataque cardíaco ocurre cuando la sangre no puede llegar al corazón. Esto puede deberse a un coágulo de sangre o vasos sanguíneos obstruidos.

Signos de advertencia:

malestar en el pecho, malestar en otras partes de la parte superior del cuerpo, falta de aire, sudor frío repentino, náuseas y aturdimiento.

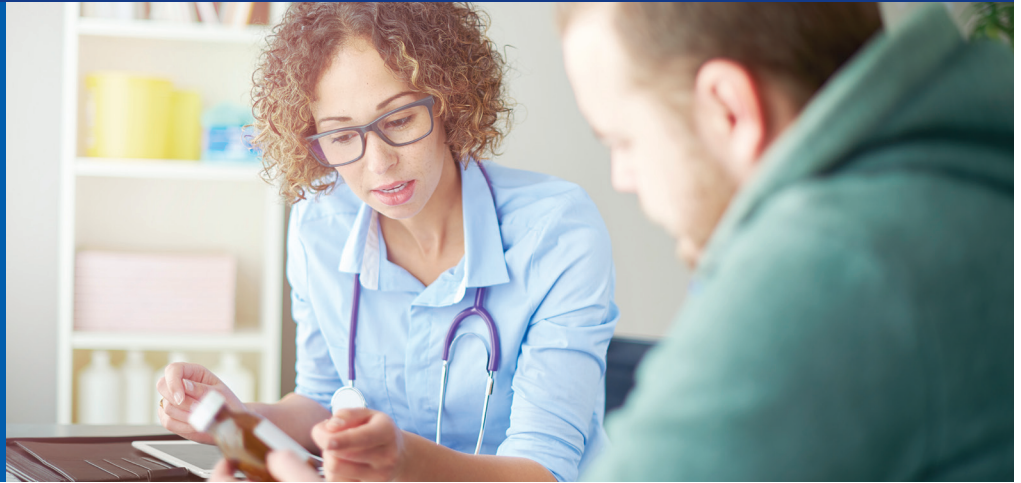


Insuficiencia cardíaca.

Con el tiempo, la presión arterial alta puede hacer que el corazón comience a fallar. Esto significa que su corazón está trabajando más de lo que debería para llevar sangre a otros órganos.

Signos de advertencia:

Falta de aire, tos o sibilancia, sensación de cansancio o aturdimiento y aumento del ritmo cardíaco.



3

Accidentes cerebrovasculares.

Los accidentes cerebrovasculares ocurren cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se obstruye o revienta. La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos. Esto los hace más propensos a reventar o a que se obstruyan.

Signos de advertencia:

caída del rostro, debilidad en los brazos y dificultad para hablar.

4

Insuficiencia renal.

Los riñones están llenos de vasos sanguíneos que la presión arterial alta puede dañar. Con el tiempo, el daño a los vasos sanguíneos puede hacer que los riñones dejen de funcionar.

Signos de advertencia:

náuseas, vómitos, pérdida de apetito, sensación de cansancio o debilidad, cambios en la orina.

5

Crisis hipertensiva.

Si la presión arterial aumenta mucho, puede provocar una situación de emergencia. Esto sucede cuando el valor superior es igual o superior a 180 y el valor inferior es igual o superior a 110. Busque ayuda médica de inmediato si esto sucede.

Signos de advertencia:

Ectura de la presión arterial extremadamente alta, fuertes dolores de cabeza, ansiedad grave, falta de aire y hemorragias nasales.

2



Conozca sus valores.

La lectura de su presión arterial tiene dos valores. El valor superior (sistólico) mide la presión cuando el corazón late. Es el más alto de los dos valores. El valor inferior (diastólico) mide la presión cuando el corazón está en reposo. Es el más bajo de los dos valores.

120 ← **Sistólico**

80 ← **Diastólico**

Es normal que su presión arterial varíe durante el día. Puede cambiar debido al ejercicio, el estrés, el sueño o el dolor.

Una sola lectura de presión arterial alta no significa que usted tenga presión arterial alta. Lleve un registro de sus lecturas de presión arterial a lo largo del tiempo. Si su presión arterial se mantiene alta, su médico puede comenzar a tratarlo por presión arterial alta.



La presión arterial normal es de 120/80. La siguiente tabla muestra los tipos de presión arterial. (La presión arterial también se denomina hipertensión). La presión arterial alta comienza a 140/90. Su médico puede decirle qué tipo de presión arterial tiene.

Tipo de presión arterial

Presión arterial	Valor superior	Valor inferior
Normal	Menor de 120	Menor de 80
Comienza a ser alta (Prehipertensión)	120–129	Menor de 80
Etapas alta 1 (Hipertensión)	130–139	80–89
Etapas alta 2 (Hipertensión)	Above 140	Above 90
Muy alta (Crisis hipertensiva)	Superior a 180	Superior a 120

* Fuente: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón), heart.org

3



Realice un seguimiento de sus valores.

Usted puede controlar su presión arterial en su casa, en una tienda o en una clínica. Muchas farmacias cuentan con dispositivos para medir la presión arterial y pueden medírsela. Trate de medírsela con frecuencia y realice un seguimiento de los resultados. Comparta las lecturas con su médico en cada visita.

Tome sus medicamentos.

Su médico también puede recetar medicamentos que le ayudarán a mantener su presión arterial en los niveles normales. Debe saber cuántas veces al día debe tomar sus medicamentos, a qué hora del día y si se deben tomar con las comidas.



Tenga cuidado con los medicamentos de venta libre. Algunos de esos medicamentos pueden ser perjudiciales para las personas con presión arterial alta. Lea la etiqueta para asegurarse de que es seguro para usted.





Cómo controlar su presión arterial.

4



Elija opciones saludables.

Hay cosas que usted puede hacer para bajar su presión arterial. No es necesario que haga todos estos cambios a la vez. Incluso los pequeños cambios pueden ayudar. Su médico también puede sugerir programas que le ayudarán a seguir con los cambios.



Pierda peso (si tiene sobrepeso).

- Consulte su índice de masa corporal (IMC) con su médico y el rango que sea adecuado para usted. El índice de masa corporal (IMC) es un valor calculado a partir de su peso y su estatura.
- Coma pequeñas cantidades de alimento.
- Haga ejercicio con frecuencia.
- Trate de perder 1 o 2 libras por semana.



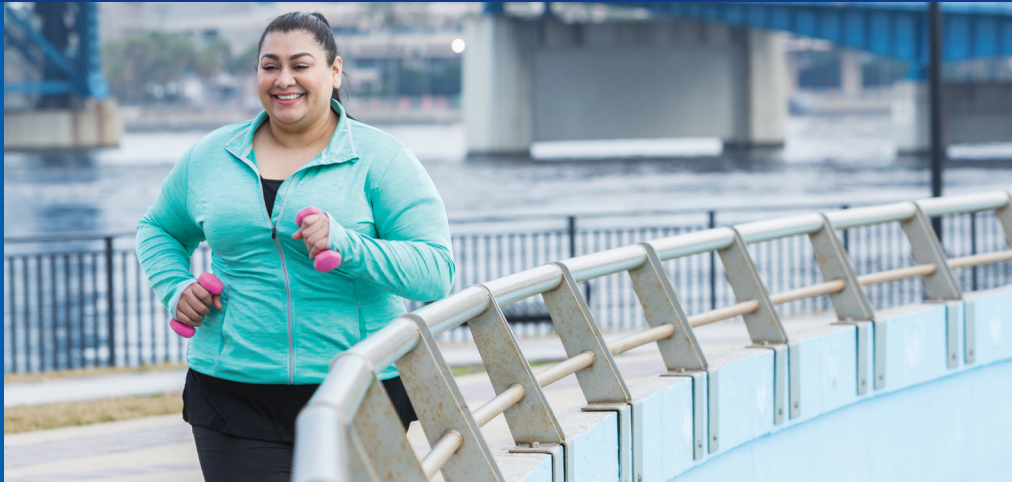
Sea más activo.

- Haga hasta por lo menos 30 minutos de ejercicios, de 3 a 4 veces por semana.
- Si no tiene 30 minutos para hacer ejercicio, intente ejercitarse en dos períodos de 15 minutos, o hasta tres períodos de 10 minutos.



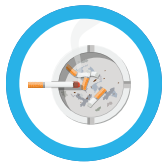
Beba alcohol con moderación.

- No más de 2 bebidas al día para los hombres.
- No más de 1 bebida al día para las mujeres.



Coma alimentos saludables para el corazón.

- Incluya frutas, verduras y granos enteros en la dieta.
- Elija carnes magras como el pollo o el pescado.
- Consuma productos lácteos bajos en grasa, como leche descremada o al 1%.
- Evite los alimentos con alto contenido de grasa, como la comida rápida.



Deje de fumar.

Fumar causa lo siguiente:

- Presión arterial alta.
- Daño a los vasos sanguíneos.
- Enfermedades cardíacas.
- Mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares.



Use menos sal (sodio).

- Intente consumir menos de 1 cucharadita de sal por día. Eso es alrededor de 2,300 mg.
- Lea las etiquetas para comprobar la cantidad de sal que hay en los alimentos que consume. Los alimentos como las sopas, el pan y los platos congelados tienden a tener alto contenido de sal. Elija alimentos que tengan menos sal.
- Use especias o hierbas para condimentar los alimentos durante la cocción en lugar de sal.
- Limite la cantidad de comida rápida que consume.

5



Tenga un plan de acción.

Elabore un plan de acción para controlar la presión arterial (se encuentra en la página siguiente) y llévelo a su próxima visita al médico.

No se desanime si su presión arterial no baja inmediatamente.

Encontrar el tratamiento adecuado puede llevar algunos meses. Es posible que deba probar con más de un medicamento antes de encontrar el que resulte mejor para usted. Si tiene problemas para elegir decisiones saludables, pregúntele al equipo de su médico acerca de los programas y tratamientos que pueden ayudarle.



Pídale a su médico o enfermero que le muestre cómo tomarse la presión arterial correctamente y cómo registrar los valores.



Su plan de acción para controlar la presión arterial

Llévelo con usted cuando visite a su médico. Esto le ayudará a crear un plan de acción para controlar la presión arterial adecuado para usted.



Mi objetivo de presión arterial: _____ Cuál es mi presión arterial hoy: _____

¿Debo tomarme la presión arterial en casa? Sí/No

Si la respuesta es afirmativa, ¿con qué frecuencia? _____

Mi presión arterial es demasiado alta si los valores indican:

Sistólico (valor superior)				
Diastólico (valor inferior)				

Mi presión arterial es demasiado baja si los valores indican:

Sistólico (valor superior)				
Diastólico (valor inferior)				

También debo llamar a mi médico si tengo alguno de estos síntomas:

Malestar estomacal Dolor de cabeza Blurry vision Otro: _____

Pasos para prevenir problemas:

Tome los medicamentos según lo indicado

Limite el consumo de sal o sodio en las comidas

Deje de fumar

Be physically active every day for: _____ Otro: _____

Médico _____ me dio estas indicaciones el _____

Nombre

Fecha



Recursos útiles.



Para obtener más información, visite estos sitios web:

American Heart Association

heart.org
1-800-AHA-USA-1

National Heart Lung and Blood Institute

(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/
1-301-592-8573

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

cdc.gov/bloodpressure

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan
UHCCommunityPlan.com/CA



Contactos importantes:

Nombre del médico: _____ **Teléfono:** _____

Teléfono: _____ **Teléfono:** _____

Farmacia: _____ **Teléfono:** _____

Hospital: _____ **Teléfono:** _____

En caso de emergencias, llame al 911.



Notas:

UHCCommunityPlan.com/CA



Referencias: Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) (cdc.gov/bloodpressure)

UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas y actividades de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。