



American
Heart
Association.

Cuida tu presión arterial



NOTA PARA EL LECTOR



Estimado(a):

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. Esto ocurre cuando la fuerza con la que la sangre ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta. En la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), sabemos que controlar la presión arterial alta es una parte importante para prevenir las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses presentan presión arterial alta y muchos de ellos ni siquiera saben que tienen dicha afección. La única manera de saber si tienes presión arterial alta es midiendo tu presión arterial. Un profesional de la salud deberá establecer un diagnóstico de presión arterial alta.

La American Heart Association está trabajando con comunidades para proporcionar materiales que te ayudarán a aprender a controlar tu presión arterial en casa. Con los materiales proporcionados, aprenderás estrategias para medir y controlar tu presión arterial en casa.

En este folleto, encontrarás una variedad de recursos, como los que se indican a continuación:

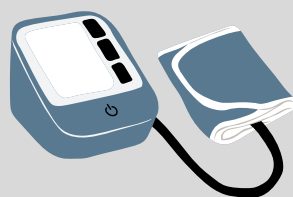
- Diagramas sobre cómo medir la presión arterial con precisión
- Registros para hacer un seguimiento de tus lecturas de presión arterial
- Preguntas para hablar con tu profesional de la salud sobre el control de la presión arterial
- Consejos para controlar el estrés y mejorar tu nutrición

Uno de los aspectos más importantes con respecto al control de la presión arterial es asegurarte de llevar un registro de las lecturas de tu presión arterial y comunicarte con tu equipo de cuidados de salud. Recomendamos encarecidamente que te comuniques de manera regular con un profesional de la salud primaria para controlar tu presión arterial y tomar las medidas necesarias con el fin de llevar una vida más saludable.

CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

COMPRENSIÓN DE LAS LECTURAS

El primer paso para controlar la presión arterial es comprender el significado de las cifras y lo que se considera como cifras normales, elevadas y graves, o emergencia hipertensiva.



Generalmente,
la presión
arterial se
registra con 2
cifras

117
—
76

Sistólica

La cifra de arriba, la más alta de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón late

Diastólica

La cifra de abajo, la más baja de las dos, mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

CATEGORÍAS DE PRESIÓN ARTERIAL MEDIDA EN EL CONSULTORIO RECOMENDADAS POR LA AMERICAN HEART ASSOCIATION

| CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA mm Hg (cifra de arriba/superior) | | DIASTÓLICA mm Hg (cifra de abajo/inferior) |
|---|---|-----|---|
| NORMAL | INFERIOR A 120 | y | INFERIOR A 80 |
| ELEVADA | 120–129 | y | INFERIOR A 80 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta) | 130–139 | o | 80–89 |
| HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta) | 140 O SUPERIOR | o | 90 O SUPERIOR |
| HIPERTENSIÓN GRAVE (Si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |
| EMERGENCIA HIPERTENSIVA (Si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 [o tu número de emergencia local]) | SUPERIOR A 180 | y/o | SUPERIOR A 120 |

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

CÓMO OBTENER UNA LECTURA EXACTA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

1 Prepárate

- Evita la cafeína, el tabaco y el ejercicio por, al menos, 30 minutos antes de la medición.
- Orina si es necesario.
- Haz las mediciones antes de tomar tu medicamento para la presión arterial.



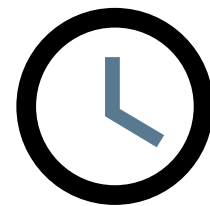
2 Siéntate correctamente

- Apoya la espalda.
- Apoya los pies en el suelo o en una superficie sólida.
- No cruces las piernas.
- Descubre tu brazo y coloca el brazalete sobre la piel de la parte superior del brazo.
- Apoya tu brazo con el brazalete posicionado a nivel del corazón.



3 Mide la presión arterial con un dispositivo por la mañana y por la noche

- Descansa durante 5 minutos.
- Realiza 2 mediciones con 1 minuto de diferencia.
- Evita conversar y usar dispositivos electrónicos durante la medición.
- Repite este proceso tanto por la mañana como por la noche.



4 Mantén un registro de las lecturas de la presión arterial



Escanea para
obtener más
información

Mi registro de presión arterial

Nombre: _____

Objetivo de presión arterial: _____

Instrucciones:

- Intenta medir tu presión arterial dos veces al día durante, al menos, 3 días y hasta 7 días consecutivos antes de acudir a una cita con un profesional de la salud.
- Para obtener mejores resultados, siéntate cómodamente con ambos pies apoyados en el suelo durante, al menos, cinco minutos antes de realizar la medición.
- Cuando te midas la presión arterial, apoya el brazo en una mesa para que el brazalete de presión arterial esté a la misma altura que el corazón.
- Anota el valor de tu presión arterial en esta hoja y muéstrasela a tu profesional de la salud en cada consulta.

| Fecha | Lectura de la presión arterial |
|--------------|--------------------------------|
| Día 1: a. m. | |
| Día 1: p. m. | |
| Día 2: a. m. | |
| Día 2: p. m. | |
| Día 3: a. m. | |
| Día 3: p. m. | |
| Día 4: a. m. | |
| Día 4: p. m. | |

| Fecha | Lectura de la presión arterial |
|--------------|--------------------------------|
| Día 5: a. m. | |
| Día 5: p. m. | |
| Día 6: a. m. | |
| Día 6: p. m. | |
| Día 7: a. m. | |
| Día 7: p. m. | |
| Día 8: a. m. | |
| Día 8: p. m. | |

Mi registro de presión arterial

Nombre: _____

Objetivo de presión arterial: _____

Instrucciones:

- Intenta medir tu presión arterial dos veces al día durante, al menos, 3 días y hasta 7 días consecutivos antes de acudir a una cita con un profesional de la salud.
- Para obtener mejores resultados, siéntate cómodamente con ambos pies apoyados en el suelo durante, al menos, cinco minutos antes de realizar la medición.
- Cuando te midas la presión arterial, apoya el brazo en una mesa para que el brazalete de presión arterial esté a la misma altura que el corazón.
- Anota el valor de tu presión arterial en esta hoja y muéstrasela a tu profesional de la salud en cada consulta.

| Fecha | Lectura de la presión arterial |
|--------------|--------------------------------|
| Día 1: a. m. | |
| Día 1: p. m. | |
| Día 2: a. m. | |
| Día 2: p. m. | |
| Día 3: a. m. | |
| Día 3: p. m. | |
| Día 4: a. m. | |
| Día 4: p. m. | |

| Fecha | Lectura de la presión arterial |
|--------------|--------------------------------|
| Día 5: a. m. | |
| Día 5: p. m. | |
| Día 6: a. m. | |
| Día 6: p. m. | |
| Día 7: a. m. | |
| Día 7: p. m. | |
| Día 8: a. m. | |
| Día 8: p. m. | |

PREPÁRATE PARA TU CONSULTA

Preparación

¿Tomas tus medicamentos según lo recetado?

- Sí
- Usualmente
- A veces
- No

Si te mides la presión arterial, ¿llevas un registro?

- Sí
- No

¿Cada cuánto tiempo controlas tu presión arterial?

- Todos los días
- Alrededor de una vez a la semana
- Alrededor de una vez al mes
- Rara vez
- Nunca

Superación de los desafíos

Me cuesta controlar mi presión arterial por los siguientes motivos (selecciona todas las opciones que correspondan):

- No me gusta cómo me hacen sentir los medicamentos
- Tengo problemas para conseguir mis medicamentos
- Tengo problemas para cambiar mi dieta
- No puedo ejercitarme con facilidad
- Es costoso
- Siento estrés/no me siento bien
- Olvido lo que tengo que hacer

Durante mi cita, me gustaría hablar sobre los siguientes aspectos (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Mis medicamentos
- Controlar mi presión arterial en casa
- Reducir el consumo de sal en mi dieta
- Hacer más ejercicio
- Controlar mi peso
- Dejar de fumar

Para consumir menos sal en mi dieta, me gustaría hacer lo siguiente (seleccione todas las opciones que correspondan):

- Comprar alimentos bajos en sodio
- Probar antes de agregar sal
- Utilizar especias y hierbas sin sal
- Comprobar el contenido de sodio en las etiquetas
- Cocinar en casa más a menudo



Planificación para el éxito

Durante tu cita, consulta esta guía y ten preparados los siguientes elementos:

- Una lista completa de todos tus medicamentos
- Un lápiz y un papel para tomar notas

VIDA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

CONSEJOS PARA EL ÉXITO



COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta saludable en la que se incluyan verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Limita el consumo de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes grasas o procesadas, alimentos salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados. heart.org/eatsmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés. heart.org/movemore



CONTROLA EL PESO

Si tienes sobrepeso, incluso una pérdida del 5% de peso puede ayudarte a disminuir la presión arterial alta. heart.org/weight



NOFUMES

Cada vez que fumas, vapeas o consumes tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal de la presión arterial. heart.org/tobacco



DUERME BIEN

Dormir pocas horas (menos de 7 horas) y dormir mal se asocian con la presión arterial alta.

Visita heart.org/healthyforgood para obtener más consejos saludables.

CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta del organismo frente al cambio. El cuerpo reacciona liberando adrenalina (una hormona), lo que puede provocar la aceleración de la respiración y la frecuencia cardíaca, así como el aumento de la presión arterial. Estas reacciones te ayudan a afrontar la situación. La causa de la presión arterial alta es una combinación de factores genéticos, estilo de vida y estrés crónico.

¿Qué puedo hacer para reducir el estrés?

Afortunadamente, puedes controlar el estrés de la siguiente manera:

- Hacer ejercicio con regularidad. Esto puede aliviar el estrés, la tensión, la ansiedad y la depresión. Considera hacer una caminata por la naturaleza, ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia o yoga.
- Dedicar tiempo a tus amigos y familiares. Es importante mantener conexiones sociales y hablar con las personas en las que confías.
- Dormir lo suficiente. Los adultos deben intentar dormir de siete a nueve horas por noche.
- Mantener una actitud positiva. Escribe un diario de gratitud y añade entradas semanalmente.
- Practica técnicas de relajación, como meditar o escuchar música.
- Busca un pasatiempo estimulante. Un pasatiempo que te guste puede mantenerte ocupado y evitar que te obsesiones con pensamientos negativos o preocupaciones. Te recomendamos probar la cocina o el tejido.

**Escanea para obtener
más información:**



CÓMO SEGUIR UN PATRÓN DE DIETA SALUDABLE

La **American Heart Association** recomienda seguir un patrón de alimentación saludable en el que se incluyan verduras, frutas y cereales integrales.

Verduras

Consume una variedad de colores y tipos de verduras, en especial aquellas de colores intensos, como las espinacas, las zanahorias y el brócoli. **Ejemplos de porción por ración:**



2 tazas de hojas verdes
crudas



1 taza de verduras
cortadas crudas o
cocidas



1 taza de jugo de
verduras 100% natural
(sin sal añadida)

Frutas:

Las frutas sin azúcar son las mejores. Consume una variedad de colores y tipos de frutas, en especial aquellas de colores intensos, como duraznos y frutos rojos.

A continuación, se muestran ejemplos de porción por ración:



1 fruta mediana
(aproximadamente
del tamaño de una
pelota de beisbol)



1/4 de taza de sin
azúcar fruta
deshidratada



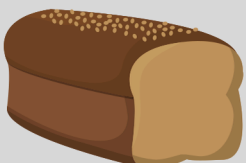
1/2 taza de fruta
fresca, congelada
o enlatada



1/2 taza de jugo
de frutas 100%
natural

Cereales integrales:

Al menos la mitad de tus raciones deben contener cereales integrales altos en fibra. Elige productos como pan de trigo integral, galletas y arroz integrales. **Ejemplos de porción por ración:**



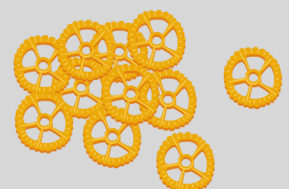
1 rebanada de
pan



1/2 taza de cereales
calientes



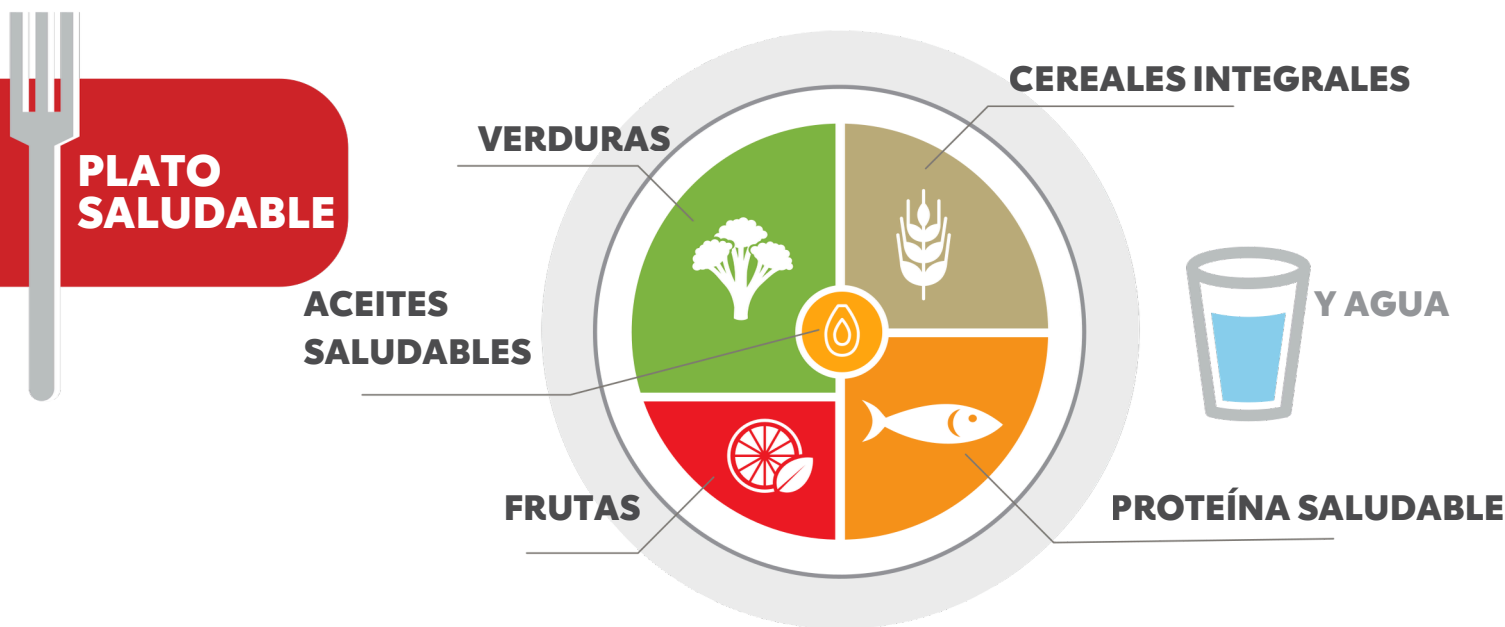
1 taza de hojuelas
de cereal



1/2 taza de arroz
o pasta cocidos

CÓMO SEGUIR UN PATRÓN DE DIETA SALUDABLE

La **American Heart Association** recomienda seguir un patrón de alimentación saludable en el que se incluyan verduras, frutas y cereales integrales. Se recomienda consumir 2 tazas de frutas y 2.5 tazas de verduras por día.



DISFRUTA

comer verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales (como frijoles, lentejas o nueces) y proteínas magras de origen animal (como carne de ave sin piel, pescado, mariscos y productos lácteos bajos en grasa). Bebe mucha agua durante todo el día, y también puedes tomar té y café sin azúcar.

LIMITA

bebidas azucaradas y limita o elimina el alcohol. Come menos alimentos salados, grasos y carnes procesadas. Limita alimentos como la mantequilla, la leche entera, el yogur con alto contenido de grasa y el queso. Quita la piel de las aves antes de cocinarlas. Utiliza aceites vegetales, como el de oliva, canola o aguacate, en lugar de aceites como el de coco o palma.

EVITA

consumir grasas trans. Las grasas trans se encuentran en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos.

Aprende a leer la etiqueta nutricional aquí:





**American
Heart
Association®**