



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.



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

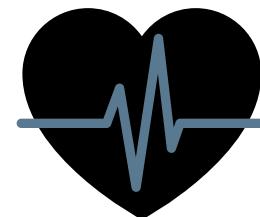
\* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

# 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.



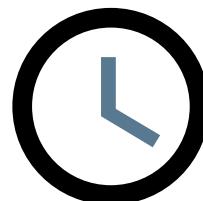
### 2 Siéntate correctamente

- 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	Fecha	Lectura de la presión arterial
Día 1: a. m.		Día 5: a. m.	
Día 1: p. m.		Día 5: p. m.	
Día 2: a. m.		Día 6: a. m.	
Día 2: p. m.		Día 6: p. m.	
Día 3: a. m.		Día 7: a. m.	
Día 3: p. m.		Día 7: p. m.	
Día 4: a. m.		Día 8: a. m.	
Día 4: p. 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	Fecha	Lectura de la presión arterial
Día 1: a. m.		Día 5: a. m.	
Día 1: p. m.		Día 5: p. m.	
Día 2: a. m.		Día 6: a. m.	
Día 2: p. m.		Día 6: p. m.	
Día 3: a. m.		Día 7: a. m.	
Día 3: p. m.		Día 7: p. m.	
Día 4: a. m.		Día 8: a. m.	
Día 4: p. 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, alimentados salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados. [heart.org/eatsmart](http://heart.org/eatsmart)



### MUÉVETE MÁS

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

Consumir 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. Consumir 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 béisbol)



1/4 de taza de sin azúcar fruta deshidratada



½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada



½ 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:**



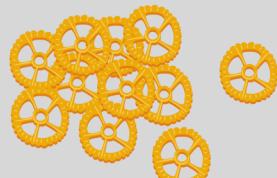
1 rebanada de pan



½ taza de cereales calientes



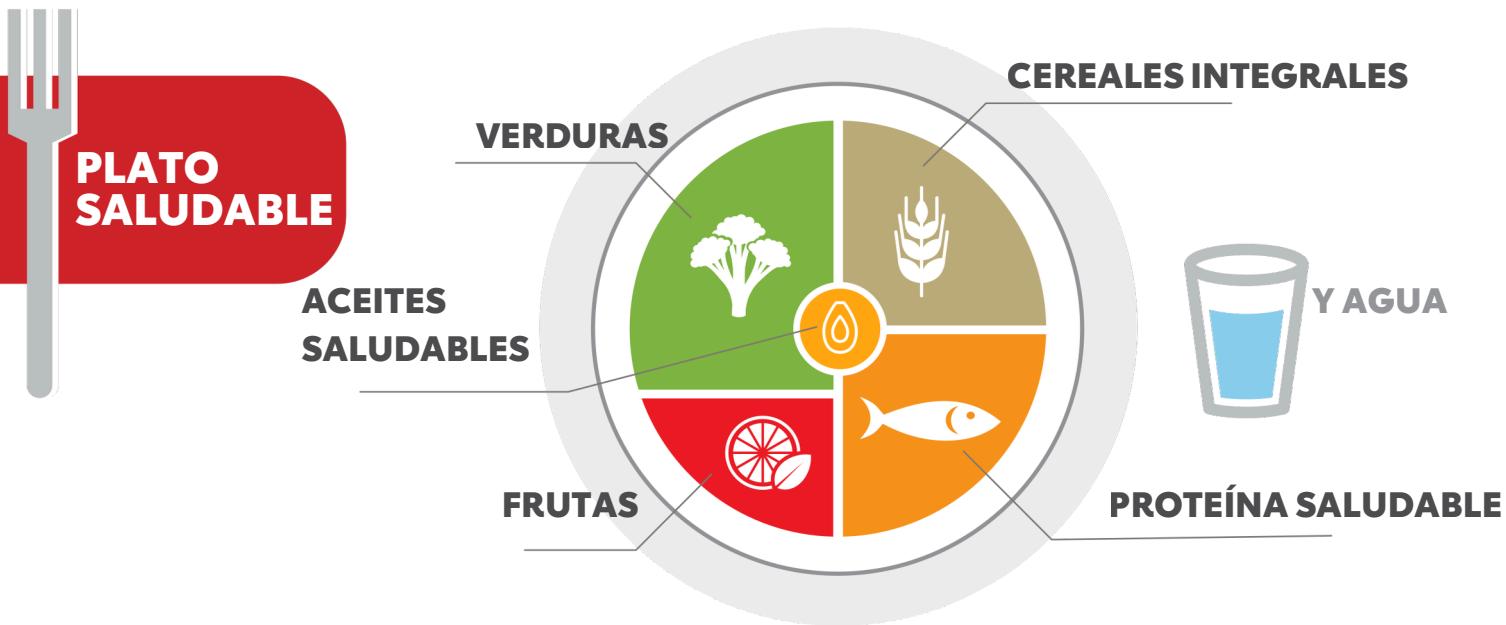
1 taza de hojuelas de cereal



½ 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®