

## Usted está en control

Trabaje con su médico y cuídense — dos maneras importantes de reducir su presión sanguínea. **Recuerde estas sugerencias:**

1. Tome sus medicamentos de la manera indicada, incluso si se siente bien. **Ejemplos:** diuréticos (para eliminar el líquido y el sodio del cuerpo), betabloqueantes (para reducir la frecuencia cardíaca) y agentes bloqueadores de los canales del calcio, inhibidores de la ECA y antagonistas de la angiotensina (para abrir los vasos sanguíneos).
2. Acuda a su médico para obtener diagnósticos regulares de su presión sanguínea.
3. Verifique su presión sanguínea en casa, especialmente si sufre del "fenómeno de bata blanca", lo que significa que su presión sanguínea se eleva temporalmente en el consultorio médico. Su médico puede enseñarle a uno de sus amigos o familiares a usar la manga para la medición de la presión sanguínea (conocida como tensiómetro o esfigmomanómetro).
4. Deje de fumar. Hable con su médico sobre estrategias para dejar de fumar.

El descubrir que sufre de presión sanguínea elevada no tiene que significar que se está dirigiendo hacia un futuro de problemas de salud. Considénelo como una llamada de atención y concéntrese en lo que puede hacer para reducir esos números.

## Concéntrese en una buena condición física

El ejercicio le ayudará a mantener un peso saludable y a reducir su presión sanguínea. **Nota:** Trate de mantenerse en movimiento por 30 minutos 4 ó 5 veces por semana.

- Haga los mandados a pie o en bicicleta en lugar de ir en su vehículo.
- Use su bicicleta estacionaria mientras mira sus programas favoritos en la televisión.
- Vuele una cometa en el parque.
- Alquile un bote de paletas en la laguna local.
- Plante un jardín.
- Camine por un centro comercial local.

Las posibilidades son ilimitadas y todas le ayudarán a reducir su presión sanguínea.



## Diagnóstico de la presión sanguínea: lo que debe esperar

Una prueba de la presión sanguínea toma solamente unos pocos minutos y no causa dolor. Un profesional del cuidado de la salud le colocará una manga ancha alrededor del antebrazo. La manga se irá ajustando a medida que se va inflando, apretando una arteria en su brazo y deteniendo el flujo de sangre temporalmente. El profesional de cuidado de la salud escuchará el pulso sanguíneo a través de sus arterias con un estetoscopio a medida que el aire va saliendo y el flujo de sangre retorna.

**Nota:** Es importante que se siente en silencio por 5 minutos para que la prueba dé un resultado preciso. Asimismo, su presión sanguínea podría ser más elevada en un brazo que en el otro, de manera que podría ser necesario que se la midieran en ambos brazos.

Las mediciones de la presión sanguínea se registran en milímetros de mercurio (mm Hg). Por ejemplo, su presión sanguínea podría ser 130/79 mm Hg ("139 sobre 79"). El primer número es la presión sistólica (la presión en la arteria cuando el corazón late) y la segunda es la presión diastólica (la presión en la arteria entre latidos del corazón).

Las pautas referentes a la presión sanguínea recalcan la importancia de prestar atención a la presión sanguínea antes de que llegue a estar demasiado alta. Existe inclusive una categoría para describir este mayor riesgo: prehipertensión. Previamente, las presiones sanguíneas menores de 140/90 mmHg se categorizaban como "normal", "normal elevada" o "límite", siendo una presión de 120/80 la ideal. Ahora los expertos opinan que las personas que tienen una presión sistólica entre 120-139 y una presión diastólica entre 80 y 89 sufren de **prehipertensión** y deberían recibir un tratamiento más agresivo. ¿Cuál es la razón? Las personas con una presión dentro de estos rangos tienen una mayor probabilidad de desarrollar presión sanguínea elevada que las personas con números más bajos.

Editor médica: Zorba Paster, MD

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.  
© 2004 Galeforce Publishing, LLC. Una compañía Houghton Mifflin Company.  
Todos los derechos reservados.

PC 52280

## PRESIÓN SANGUÍNEA ELEVADA

### Su guía para el control de la hipertensión



## HIPERTENSIÓN: SEPA CUÁL ES LA REALIDAD

Las verificaciones regulares de la presión sanguínea son una manera fácil de cuidarse. Los expertos recomiendan que un profesional de la salud le verifique la presión por lo menos cada año o cada dos años. La presión sanguínea elevada (hipertensión) puede resultar en problemas de salud, como cardiopatía, ataque cerebral, enfermedad renal y aterosclerosis (endurecimiento de las arterias). Puede tratarse con medicamentos y con cambios en el estilo de vida.

Es posible que esté pensando: yo no sufro de hipertensión y me siento bien. Sin embargo, uno de cada cuatro estadounidenses sufre de hipertensión y un tercio de las personas que sufre de esta condición no sabe que sufre de ella. La hipertensión no tiene síntomas. Contribuye a más de 200,000 muertes cada año, la mayoría de las cuales como resultado de cardiopatías o ataques cerebrales. Por esa razón, algunas veces se hace referencia a la hipertensión como el "asesino silencioso".

### ¿Quién se encuentra bajo riesgo?

Los siguientes factores lo ponen bajo riesgo de desarrollar hipertensión:

- Antecedentes familiares.
- Raza (las personas afroamericanas tienen una mayor probabilidad de desarrollar hipertensión).
- Sexo (el hombre tiene una mayor probabilidad que la mujer de sufrir de hipertensión, aunque después de la menopausia las mujeres tienen el mismo riesgo o uno mayor).
- Edad (el riesgo aumenta a medida que uno va envejeciendo).
- Sufrir de sobrepeso.
- Consumo de gran cantidad de alcohol.
- Fumar.
- Uso de ciertos medicamentos, como píldoras anticonceptivas, aspirina e ibuprofeno.
- No hacer ejercicio.
- Sensibilidad al sodio (sal).

**Recuerde:** La hipertensión puede tratarse. Incluso si su presión sanguínea es normal en este momento, hay pasos que puede tomar para evitar desarrollar hipertensión más adelante.



## Comiendo de acuerdo con los números

El mantener su peso en un nivel saludable también ayuda a mantener la presión sanguínea por el buen camino.

**1. Consuma menos grasa.** La grasa tiene un alto contenido calórico y puede contribuir a la obesidad y la hipertensión.

**Acciones:** Reduzca su consumo de mantequilla, margarina, aderezo para ensalada que contenga grasa, productos lácteos elaborados a base de leche entera, alimentos fritos, carne roja y dulces. En su lugar, elija carnes magras (como carne de ave sin piel) y pescado, y productos lácteos de bajo contenido graso. Otras buenas elecciones incluyen arroz y fideos (sin salsas a base de queso o cremas), panes, cereales fríos con leche descremada y cereales calientes cocidos (no instantáneos).

**2. Decídase por la fibra.** Los alimentos que contienen mucha fibra tienen un alto contenido de vitaminas y minerales y un bajo contenido de grasa.

**Excelentes fuentes de fibra:** las frutas y hortalizas, los fideos y panes elaborados con granos integrales y el arroz integral, los frijoles, las lentejas y los guisantes (arvejas) secos también tienen un alto contenido de fibra.

**3. Solamente consuma bebidas alcohólicas con moderación.** El alcohol puede elevar la presión sanguínea. Límitese a no más de dos bebidas al día, en el caso de los hombres, y a una bebida al día, en el caso de las mujeres.

**4. Consuma más potasio.** El consumir alimentos ricos en potasio puede ayudar a proteger contra la hipertensión. Existen muchos alimentos con un alto contenido de potasio; las mejores fuentes incluyen pescados de agua dulce (bagre, bacalao, platija, trucha), carne de cerdo magra, frijoles y guisantes secos, albaricoques, bananas, ciruelas pasa, platanitos, papas y camotes (batatas). **Nota:** Debido a que por lo general es posible consumir suficiente potasio por medio de los alimentos, con frecuencia no se considera necesario tomar un suplemento.

**5. Esté atento a su consumo de magnesio.** Una dieta con un bajo contenido de magnesio puede contribuir a una presión sanguínea elevada. Es posible consumir suficiente magnesio si uno come granos integrales, verduras de hoja frondosa, nueces, semillas y lentejas, frijoles y guisantes secos. Los médicos no recomiendan tomar suplementos de magnesio.

**6. Aumente su consumo de aceites de pescado.** Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en el pescado de agua fría, como por ejemplo la caballa y el salmón. El consumir una mayor cantidad de estos ácidos puede ayudar a reducir la presión sanguínea elevada.



## La verdad sobre la sal

El comer alimentos salados no causa hipertensión. Pero algunas de las personas que sufren de hipertensión tienen una sensibilidad a la sal (las personas afroamericanas y las personas de edad avanzada tienen una mayor probabilidad de ser sensibles a la sal en comparación con otras personas). No hay manera de saber si uno es o no es sensible al sodio, de manera que lo más seguro es reducir la ingesta de sal. **Ponga en práctica estas sugerencias para lograrlo:**

- Consuma no más de 2,300 mg de sodio al día. Eso es solamente aproximadamente una cucharadita de sal.
- Elija alimentos que digan "no contiene sodio", "bajo contenido de sodio" o "sin sal".
- Coma hortalizas frescas u hortalizas congeladas a las que no se les haya añadido sal.
- Use carne de ave, pescado y carne magra frescas en lugar de enlatadas o procesadas.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias, en lugar de con sal.
- Evite los alimentos instantáneos, las comidas congeladas y las sopas enlatadas.



## El ruido y su presión sanguínea

Las investigaciones han indicado que los trabajadores expuestos a niveles de ruido elevados en el trabajo por un tiempo prolongado pueden sufrir una elevación de la presión sanguínea. El efecto fue mayor en el caso de los trabajadores que estaban realizando tareas simples y repetitivas que en aquellos cuyo trabajo implicaba un alto nivel de complejidad. Si usted trabaja en un ambiente con un alto nivel de ruido, use protección adecuada para los oídos. Esto le ayudará a evitar un daño permanente al oído y podría también protegerle el corazón.