Krames

MANEJE SU PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Cambios de estilo de vida y medicamentos para mejorar su estado de salud

Por qué importa la presión arterial alta

Si le han dicho que tiene presión arterial alta **(hipertensión)**, eso es una advertencia. Puede que se sienta bien ahora, pero tener la presión arterial alta aumenta su riesgo de tener problemas de salud graves. Por ejemplo, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, ataque cerebral y enfermedad renal. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para manejar la presión arterial alta y proteger su salud. Este folleto le servirá a modo de guía.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al moverse contra las paredes de las arterias. Tener presión arterial alta significa que esa fuerza es demasiado fuerte, lo cual puede dañar el corazón y las arterias, y provocar problemas de salud en todo el cuerpo. Si maneja su presión arterial alta, puede ayudar a prevenir esos problemas.

Puntos clave sobre la presión arterial alta

- Se suele decir que la presión arterial alta es “un asesino silencioso”. Eso es porque la mayoría de las veces no causa síntomas. De hecho, muchas personas no saben que la tienen hasta tanto aparecen otros problemas.
- La presión arterial alta es muy común; especialmente, entre los adultos mayores, pero puede afectar a personas de todas las edades, con diferentes circunstancias de vida.

▸▸ Ciertas cosas, llamadas factores de riesgo, pueden aumentar las probabilidades de que tenga presión arterial alta. Por ejemplo, hábitos poco saludables, como fumar. Vea la página 8 para obtener más información sobre los factores de riesgo.

Lo que usted puede hacer

La presión arterial alta no tiene cura. Una vez que aparece, es algo que tendrá toda la vida, pero *puede* manejarla. El equipo de atención médica trabajará con usted a fin de desarrollar un plan de tratamiento para mantenerla bajo control. Este plan incluirá seguramente cambios en su estilo de vida y medicamentos. Para obtener los mayores beneficios de su tratamiento:

- Aprenda todo lo que pueda sobre la presión arterial alta, sus factores de riesgo y las opciones de tratamiento.
- Acuda a las citas con el equipo de atención médica según lo indicado.
- Haga todas las preguntas que tenga y participe de las decisiones que se toman sobre su tratamiento.
- Siga su plan de tratamiento. Comprométase a hacer los cambios necesarios y a adoptar hábitos saludables.

ÍNDICE

4 ¿Qué es la presión arterial?

5 ¿Cómo se mide la presión arterial?

6 Cuando la presión arterial está demasiado alta

8 Aprenda sobre los factores de riesgo

10 Cómo tomar los medicamentos

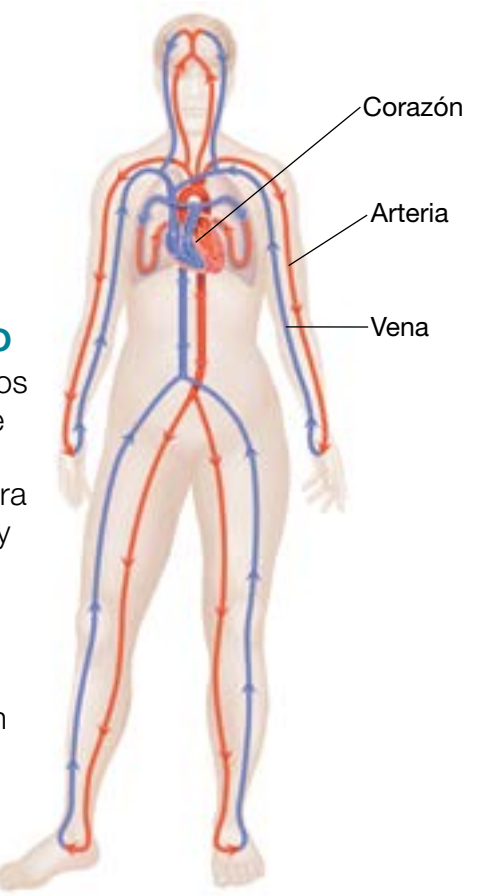
12 Elija un dieta saludable

14 Haga cambios en su estilo de vida

15 Vigile su presión arterial

¿Qué es la presión arterial?

El sistema circulatorio está conformado por el corazón y los vasos sanguíneos que llevan la sangre por todo el cuerpo. Su corazón es la bomba de ese sistema. Con cada latido (contracción), el corazón envía sangre por los vasos sanguíneos llamados arterias. La presión arterial es la fuerza con que la sangre fluye contra las paredes de sus arterias.



La presión en un sistema conectado

Sus vasos sanguíneos constituyen una red de tubos de paredes lisas. Las arterias distribuyen la sangre rica en oxígeno que sale del corazón. Esta sangre luego regresa al corazón a través de las venas. Para mantener el flujo constante de sangre, el corazón y los vasos sanguíneos están todos conectados en un circuito cerrado continuo. Eso significa que un cambio en cualquier parte del sistema afecta la presión arterial de todo el cuerpo. A continuación, se indican los tres factores principales que pueden hacer subir o bajar la presión arterial.

La fuerza de contracción

Es la fuerza que el corazón emplea para bombear la sangre. Cuando el corazón bombea con más fuerza, la presión del sistema circulatorio sube.

El tono

Esta es la capacidad de las arterias más pequeñas (llamadas **arteriolas**) de volverse más amplias o más estrechas según las necesidades del cuerpo. Si ciertos factores hacen que las arteriolas permanezcan estrechas, la presión arterial se incrementa. Eso se debe a que se necesita más fuerza para bombear la sangre a través de arterias más reducidas.

El volumen

Es la cantidad de sangre que se mueve por el sistema circulatorio. El volumen puede cambiar según la cantidad de líquido que haya en la sangre. Si la cantidad de líquido de la sangre aumenta, también aumenta la presión dentro de los vasos sanguíneos.

¿Cómo se mide la presión arterial?

Medir la presión arterial sirve para conocer la fuerza que ejerce la sangre al hacer presión contra las arterias. Puede hacerla el equipo de atención médica o usted mismo en el hogar. Durante la medición, siempre se obtienen dos valores: una presión sistólica sobre una diastólica (por ejemplo, 130 sobre 90).

Presión sistólica

La presión sistólica es el primer número, o el número de “arriba”. Mide la presión de su corazón al latir, que es cuando la sangre ejerce más fuerza. Una medición de una presión sistólica saludable es inferior a 130.

Presión diastólica

La presión diastólica es el segundo número, o el número de “abajo”. Mide la presión en las arterias cuando su corazón se relaja entre latido y latido. Una medición de una presión diastólica saludable es inferior a 90.

La presión sistólica es la que ejerce la sangre cuando el corazón late.

Sistólica

119/79

Diastólica

La presión diastólica es la que ejerce la sangre cuando el corazón se relaja.

Si sus números varían

Es normal que los valores de su presión arterial varíen en ciertos momentos. Puede que sean más altos por la mañana y más bajos por la noche. También pueden variar según su nivel de actividad o sus emociones. En algunas personas, los números suben cuando visitan al equipo de atención médica. Por eso, tenga en cuenta que ninguna lectura de presión arterial es una medida absoluta. La mejor manera de conocer sus valores normales es medir su presión arterial varias veces en la semana.

Cuando la presión arterial está demasiado alta

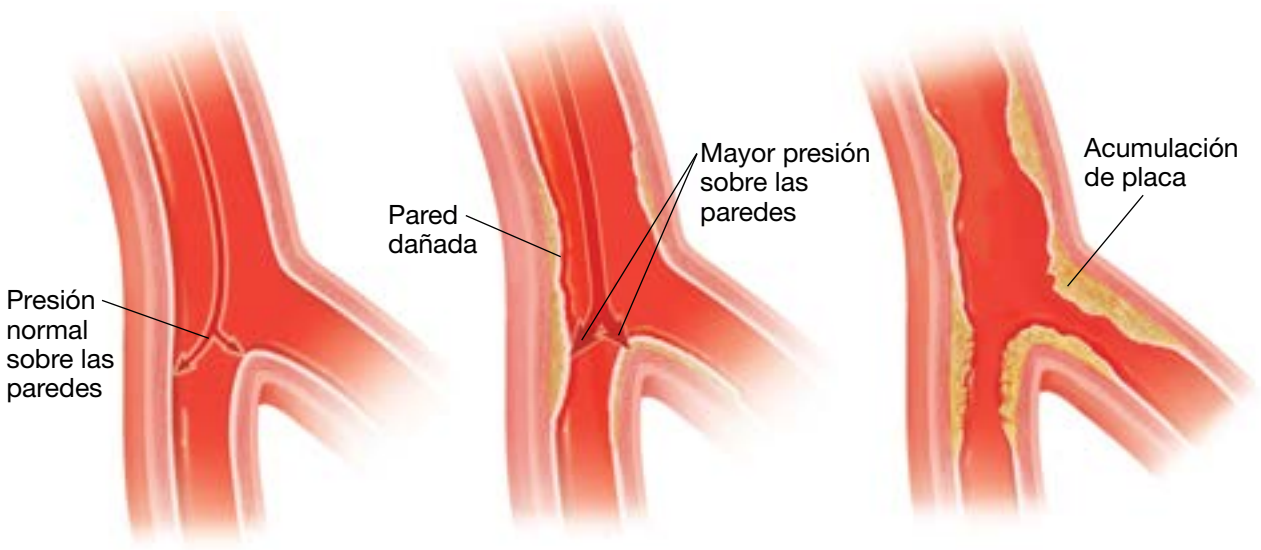
La presión arterial alta aumenta el esfuerzo que debe hacer el corazón. También puede dañar las arterias. Con el tiempo, ese daño en las arterias pone en riesgo todo el cuerpo. La presión arterial es muy alta cuando la medición se mantiene en 130/90 o es superior la mayor parte del tiempo.

El corazón se sobreesfuerza

El corazón es un músculo. Cuando la presión arterial es demasiado alta, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre. Con el tiempo, este esfuerzo hace que el músculo cardíaco se vuelva más grueso. Y, si se vuelve demasiado grueso, es posible que ya no pueda bombear la sangre tan bien como antes, lo que puede llevar a una afección llamada “insuficiencia cardíaca”.

Las arterias pueden dañarse

En una arteria sana, el recubrimiento interno es liso. La fuerza de la presión arterial alta puede dañar este recubrimiento. Esto hace que la **placa** (una sustancia grasa) pueda acumularse más fácilmente en las paredes de las arterias. Con el tiempo, la placa se endurece y hace que las arterias se estrechen. La placa también reduce el flujo sanguíneo y puede permitir que se formen coágulos sanguíneos.



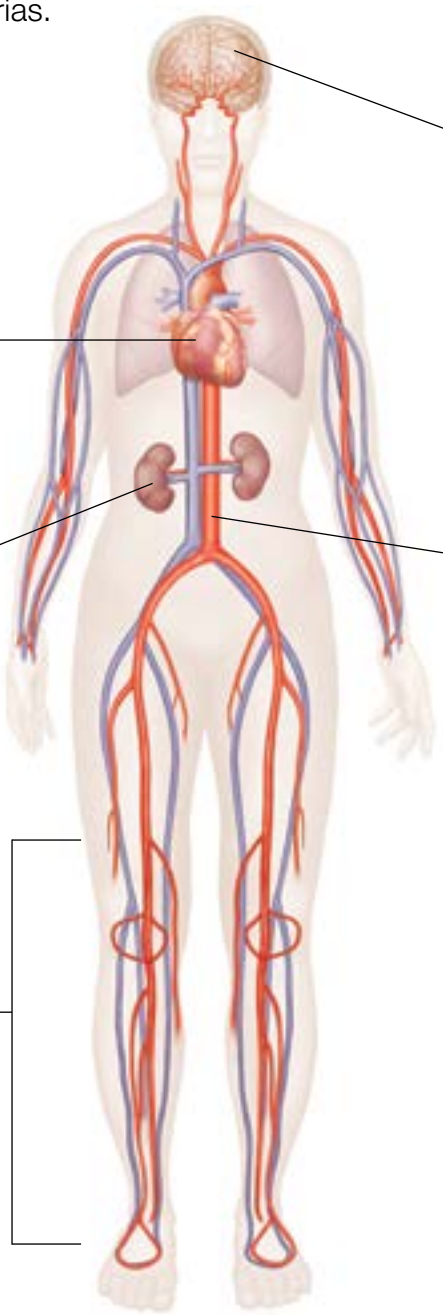
La sangre fluye libremente por una arteria saludable. El recubrimiento interno es liso y las capas exteriores son flexibles.

Las paredes de las arterias se vuelven irregulares debido a la presión arterial alta. Esto hace que la placa pueda acumularse más fácilmente.

La placa se acumula en las paredes de la arteria. Esto endurece y estrecha la arteria.

Todo el cuerpo está en riesgo

Una arteria de su cuerpo puede volverse más estrecha por la placa. Además, los coágulos sanguíneos y trozos de placa pueden, en ocasiones, desprenderse y viajar por el torrente sanguíneo. Pueden atascarse y bloquear el flujo de la sangre en otras partes del cuerpo. El daño que resulta puede ser leve, grave o fatal. A continuación, se describen algunos de los efectos más comunes y graves del daño en las arterias.



Cerebro
Si se obstruye una arteria que aporta sangre al cerebro, puede producirse un ataque cerebral.

Corazón
Un ataque al corazón puede producirse por un bloqueo en una arteria que suministra sangre al músculo cardíaco. Demasiado esfuerzo sobre el corazón también puede ocasionar problemas de corazón.

Riñones
Si se estrecha o se bloquea una arteria conectada al riñón, esto puede dañar los riñones y su funcionamiento. Puede que los riñones tengan dificultades para filtrar la sangre. Además, también puede empeorar la presión arterial alta.

Piernas
Si la que se estrecha o se bloquea es una arteria de la pierna, puede que sienta dolor o molestias en los glúteos, los muslos o las pantorrillas, especialmente, al caminar. Esto se llama claudicación.

Aorta abdominal
La aorta es la arteria principal del cuerpo, y viene directamente del corazón. La presión arterial alta y la acumulación de placa pueden debilitar la aorta. Si esto sucede, la sección afectada puede debilitarse y sobresalir hacia afuera. Esto se llama aneurisma aórtico.

Aprenda sobre los factores de riesgo

Ciertos factores de su salud y de su estilo de vida pueden aumentar las probabilidades de que tenga presión arterial alta. Otros aumentan las probabilidades de que tenga problemas tales como un ataque al corazón o un ataque cerebral. Cuantos más de estos factores tenga, mayor será su riesgo. Esta página le ayuda a identificar los factores de riesgo que usted pueda tener. Con este conocimiento, usted y el equipo de atención médica pueden elaborar un plan para mejorar la salud.

¿Cuáles son sus riesgos?

Los factores de riesgo son diferentes para cada persona. Marque las casillas que correspondan a su caso. Tiene más probabilidades de tener presión arterial alta si:

Sus antecedentes generales	Sus antecedentes de salud	Su estilo de vida
☐ Su padre, su madre, un hermano o una hermana ha tenido presión arterial alta.	☐ Tiene sobrepeso u obesidad.	☐ Fuma o consume otras formas de tabaco.
☐ Tiene más de 60 años.	☐ Tiene diabetes.	☐ Come demasiada sal.
☐ Es de origen afroamericano.	☐ Tiene apnea del sueño.	☐ Rara vez hace ejercicio.
	☐ Tiene niveles de colesterol no saludables.	☐ Bebe demasiado alcohol.
		☐ Tiene demasiado estrés.

Riesgos de tener problemas de salud relacionados

Si tiene presión arterial alta, aumenta su riesgo de tener problemas arteriales que pueden provocar un ataque al corazón y un ataque cerebral. Algunos factores que pueden aumentar sus probabilidades de tener presión arterial alta, como fumar, no hacer actividad física, los antecedentes familiares y una dieta poco saludable, son también factores que pueden subir su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Otros factores de riesgo para un ataque al corazón o un ataque cerebral incluyen tener niveles de colesterol poco saludables o tener diabetes. A fin de proteger su salud, colabore con su proveedor de atención médica para manejar sus factores de riesgo.

¿Qué es el síndrome metabólico?

Hay un grupo de factores de riesgo, llamado **síndrome metabólico** que puede ponerle en un riesgo especialmente alto de tener enfermedad cardíaca, ataque cerebral o diabetes. Hable con el equipo de atención médica si tiene tres o más de los siguientes factores:

- Exceso de peso, en especial, alrededor de la cintura
- Nivel alto de triglicéridos
- Nivel bajo del colesterol bueno (HDL)
- Presión arterial alta
- Nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas

Cómo elaborar su plan de tratamiento

Elaborar el plan de tratamiento correcto requiere trabajo en equipo entre usted y el equipo de atención médica. Es posible que tenga una cita con un nutricionista para hablar de su dieta. También puede tener una videollamada con una enfermera para controlar su presión arterial después de comenzar a tomar un nuevo medicamento. Su plan exacto dependerá de sus factores de riesgo y de los valores de su presión arterial. Puede incluir:

- Tomar los medicamentos según le hayan recetado.
- Comer de manera más saludable. Es especialmente importante que reduzca la sal y la grasa.
- Hacer otros cambios de estilo de vida. Esto incluye dejar el tabaco, hacer más actividad física, perder los kilos que tenga de más, manejar el estrés y limitar el consumo de alcohol.
- Medirse la presión arterial en su casa.

Fíjese metas para su presión arterial

Como parte del plan de tratamiento, el equipo de atención médica lo ayudará a establecer objetivos para bajar la presión arterial. En general, el objetivo es mantener una presión arterial por debajo de 130/90. No obstante, puede que los valores para su meta personal varíen según su edad y si tiene algún otro problema de salud. Asegúrese de consultar al equipo de atención médica con la frecuencia que le indiquen. Esto le permite al equipo controlar su salud y hacer un seguimiento de qué tan bien está manejando su presión arterial.

▸▸ Usted y el equipo de atención médica trabajarán juntos a fin de elaborar un plan para controlar la presión arterial. No dude en hacer todas las preguntas que tenga y obtener las respuestas que necesita.

Cómo tomar los medicamentos

Seguramente, su plan de tratamiento incluirá medicamentos. Por su salud, es fundamental que tome sus medicamentos a tiempo y de la forma en que le indicaron. Si no entiende algo acerca de los medicamentos o tiene alguna inquietud, hable con el equipo de atención médica o el farmacéutico. No permita que la confusión, el costo o el temor le impidan tener una mejor salud.

Tipos de medicamentos

No hay un único medicamento que funcione en todas las personas para mantener la presión arterial bajo control. Por lo tanto, es probable que el equipo de atención médica le recete más de un tipo de medicamento. Algunos de estos relajan el corazón o las arterias. Otros quitan el exceso de líquido de la sangre.

Tipo	Nombres de medicamentos (coloque los suyos)	Cómo funcionan
Diuréticos		Relajan (dilatan) los vasos sanguíneos y ayudan a que el cuerpo se libere del exceso de líquidos.
Bloqueadores beta		Bloquean los efectos de la adrenalina, de modo tal de reducir la fuerza y la frecuencia con que bombea el corazón.
Bloqueadores de los canales de calcio		Algunos tipos de bloqueadores de los canales de calcio relajan las arteriolas. Otros tipos reducen la fuerza y la frecuencia con que bombea el corazón.
Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA)		Relajan las arterias haciendo que el cuerpo produzca menos angiotensina, que es una sustancia química que estrecha las arterias.
Bloqueadores de los receptores de angiotensina (BRA)		Su efecto es similar al de los inhibidores de la ECA. Pero, en lugar de impedir que el cuerpo produzca angiotensina, reducen los efectos de esa sustancia química.
Vasodilatadores		Relajan los vasos sanguíneos, por lo que a la sangre le resulta más fácil fluir por el sistema circulatorio.
Bloqueadores alfa		Relajan las arteriolas, lo que reduce la presión en el sistema circulatorio.
Otros medicamentos (pídale al equipo de atención médica que complete esta información)		

Consejos para tomar sus medicamentos

- **Tome TODOS sus medicamentos.** Muchos medicamentos para la presión arterial funcionan mejor junto con otros medicamentos. No tome un tipo de medicamento y saltee otro. También asegúrese de tomar toda la dosis recetada. No parta las pastillas para hacerlas durar más.
- **Establezca una rutina.** Tome su medicamento a la misma hora todos los días. Puede ser con el desayuno, cuando se cepilla los dientes o antes de sacar a pasear el perro. Si olvida tomar una pastilla, no tome dos con la dosis siguiente.
- **Use recordatorios.** Mantenga los medicamentos en un lugar donde pueda verlos fácilmente. Coloque notas en el refrigerador u otros lugares que estén a la vista. Usar un pastillero también puede ayudarle.
- **Planifique con anticipación.** Resurta los medicamentos antes de que se terminen. Asegúrese de tener suficientes medicamentos a mano si viaja.
- **Nunca cambie una dosis ni decida por sí mismo dejar de tomar los medicamentos.** Eso puede ser peligroso. Siempre hable con el equipo de atención médica antes de realizar cambios en el plan de medicamentos.
- **Informe al equipo de atención médica sobre otros medicamentos que esté tomando.** Por ejemplo, hierbas medicinales, vitaminas y medicamentos de venta libre, ya que pueden reaccionar con sus medicamentos. Algunos medicamentos para el resfriado y la gripe también pueden hacer subir la presión arterial.

Un pastillero puede ayudarle a recordar tomar la cantidad correcta de medicamentos cada día.

Cómo lidiar con los efectos secundarios

Es posible que tenga algunos efectos secundarios al comenzar a tomar los medicamentos que le recetaron para la presión arterial. Esto no significa que deba dejar de tomar los medicamentos. En su lugar, hable con el equipo de atención médica. Asegúrese de mencionarle si tiene efectos secundarios tales como mareo, dolores de cabeza o visión borrosa. Coméntele también si algún medicamento le produce problemas urinarios o sexuales. El equipo de atención médica podría ajustarle la dosis que toma. O recetarle otro tipo de medicamento.

Cómo elegir una dieta saludable

Comer alimentos bajos en sal y en grasa es siempre una buena idea. Pero, es incluso más importante si tiene presión arterial alta. Las ideas de estas páginas pueden ayudar a que usted y su familia coman mejor.

Reduzca el consumo de sodio (sal)

Si come menos cantidad de sodio (que se encuentra principalmente en la sal), puede ayudar a bajar su presión arterial. El equipo de atención médica puede indicarle que no consuma más de 1500 miligramos (mg) de sodio al día. Eso es una media cucharadita de sal. Los siguientes consejos pueden resultarle útiles.

Al hacer las compras

- Lea las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio en cada porción.
- Elija alimentos frescos tanto como le sea posible.
- Evite los alimentos salados, como las salsas y sopas en lata, los fideos instantáneos, los embutidos y los snacks o refrigerios con sal.

Al cocinar

- No agregue sal a los alimentos.
- Para condimentar, use hierbas frescas o jugo de limón en lugar de sal.
- Evite las especias procesadas, como la salsa de carne (gravy) y la mezcla para tacos, los cubos de caldo y los paquetes de condimentos para fideos.

Si come fuera de casa

- Pídale al mozo que se asegure de traerle su comida preparada sin sal agregada, sin salsa de soya o MSG (glutamato monosódico).
- Pida alimentos asados, cocidos a la parrilla u horneados. No coma alimentos empanizados o fritos.
- Evite casi toda la comida rápida, ya que suele tener mucha cantidad de sal.

Cómo reducir las grasas poco saludables

Reducir las grasas “malas” (poco saludables) en su dieta baja los niveles de colesterol y también ayuda a mantener las arterias saludables. La siguiente guía puede serle de ayuda:

- Grasa saturada: LIMÍTELA. Este tipo de grasa puede subir sus niveles de colesterol. Se encuentra principalmente en las carnes rojas, la piel de la carne de ave y la leche, los quesos o la mantequilla enteros. Coma tan poca grasa saturada como pueda.
- Grasa trans: EVÍTELA. Este tipo de grasa es el menos saludable. Evite las grasas trans tanto como pueda. También evite los alimentos que incluyan la palabra “hidrogenado” en sus ingredientes. Esto es un indicador de que contiene grasas trans.

Reemplace estas grasas malas con grasas no saturadas más saludables que se encuentran en alimentos tales como el pescado, las nueces, el aceite de oliva y los aguacates.

Para obtener más detalles sobre el plan DASH de comidas, visite:
www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan.

Cómo utilizar el plan de alimentación DASH

La sigla en inglés DASH quiere decir enfoques dietarios para detener la hipertensión, y es un plan de alimentación que ha demostrado ayudar a bajar la presión arterial alta. El siguiente cuadro puede ayudarle a comenzar.*

Grupo de alimentos	Porciones	Tamaños de las porciones	Ejemplos
Vegetales	4-5 al día	1 taza de verduras crudas de hoja verde ½ taza de vegetales cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Tomates, papas, zanahorias, chícharos (arvejas) verdes, calabaza, brócoli, hojas de nabo, berza, col rizada, espinaca, alcauciles, habichuelas (judías), frijoles verdes, camotes
Frutas	4-5 al día	½ taza de jugo de frutas 1 fruta de tamaño mediano ¼ taza de fruta seca ½ taza de fruta fresca, congelada o en lata	Albaricoques (chabacanos), bananas (plátanos), melón cantalupo, dátiles, uvas, naranjas, jugo de naranja, mangos, melones, duraznos, piñas, ciruelas, uvas pasas, fresas, mandarinas
Granos y productos con granos	6-8 al día	1 rebanada de pan 1 oz (28 g) de cereal seco ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal	Pan integral, mollete (muffin) inglés, pan pita, bagel, cereales, sémola de maíz, avena cocida, pretzels sin sal, palomitas de maíz sin sal
Lácteos bajos en grasa o sin grasa	2-3 al día	1 taza de leche 1 taza de yogur 1½ oz (43 g) de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), queso sin grasa o bajo en grasa, y yogur común o congelado sin grasa o bajo en grasa
Carnes rojas, aves y pescados	6 o menos cada día	1 oz (28 g) de carnes rojas de ave o de pescado cocidas 1 huevo	Seleccione solo carnes magras. Elimine la grasa visible. Cocínelas a la parrilla, al horno o hervidas, en vez de freírlas. Quite la piel de las aves.
Nueces, semillas y frijoles secos	4-5 a la semana	⅓ taza (o 1½ oz, 43 g) de nueces ½ oz (14 g) de semillas ½ taza de frijoles o chícharos (arvejas) secos cocidos	Almendras, avellanas, nueces mezcladas, cacahuates (maníes), nueces de Castilla, semillas de girasol, frijoles rojos, lentejas (sin sal)
Grasas y aceites	2-3 al día	1 cucharadita de margarina blanda o de aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo bajas calorías para ensalada	Aceite vegetal (como el de oliva, maíz, canola o alazor), margarina blanda, mayonesa baja en grasa, aderezo bajas calorías para ensaladas
Dulces	No más de 5 a la semana	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de mermelada o jalea de fruta ½ taza de helado o gelatina 1 taza de limonada	Jarabe de arce, azúcar, jalea, mermelada, gelatina con sabor a frutas, caramelos de goma (jelly beans), caramelos duros, zumo de frutas, helados, hielo saborizado

*Las cantidades de las porciones se basan en un consumo diario de 2,000 calorías.

Haga cambios en su estilo de vida

Tomar los medicamentos y comer de manera saludable es importante para manejar la presión arterial alta. Pero su efecto no será tan bueno a menos que haga también otros cambios en su estilo de vida. A continuación, se indican las mejores cosas que puede hacer para comenzar.

Deje de usar tabaco

Fumar y usar tabaco de otras formas daña los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial. Si desea ayuda para dejar:

- Pregúntele al equipo de atención médica acerca de los medicamentos y los productos de venta libre que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Inscríbase en un programa o grupo de apoyo para dejar de fumar.

Baje de peso

Tener un peso saludable le ayudará a bajar su presión arterial. Para bajar de peso:

- Trabaje con el equipo para establecer objetivos de pérdida de peso y comenzar un programa de ejercicio físico.
- Coma porciones más pequeñas. Elija frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas

Beber demasiado alcohol puede subirle la presión arterial. Los hombres no deberían beber más de dos bebidas al día. Las mujeres no deberían beber más de una. Una bebida equivale a una cerveza, un vaso de vino o un trago de licor.

Maneje su estrés

El estrés se relaciona con la presión arterial alta. Para ayudar a manejar los efectos del estrés:

- Haga ejercicio, medite o practique yoga.
- Haga algo que disfruta todos los días.
- Duerma una cantidad suficiente de horas todas las noches.

Haga más actividad física

El ejercicio ayuda a que su corazón y sus vasos sanguíneos funcionen mejor. Intente hacer actividad por, al menos, 40 minutos, entre tres y cuatro días a la semana. También haga lo siguiente:

- Elija actividades que disfrute. Así, habrá más probabilidades de que siga haciendo ejercicio.
- Aproveche todas las oportunidades para hacer actividad. Use las escaleras en lugar del ascensor. Estacione más lejos del lugar al que se dirige y camine.

Una salida con amigos puede ser una manera simple y divertida de hacer ejercicios todos los días.

Vigile su presión arterial

El equipo de atención médica puede pedirle que se controle la presión arterial en su casa. Eso le ayudará a saber si tiene la presión arterial bajo control. Para obtener los mejores resultados, use un monitor digital de presión arterial que se ajuste firmemente a su brazo. Puede comprarlo en la mayoría de las farmacias.

Revise su presión arterial con regularidad

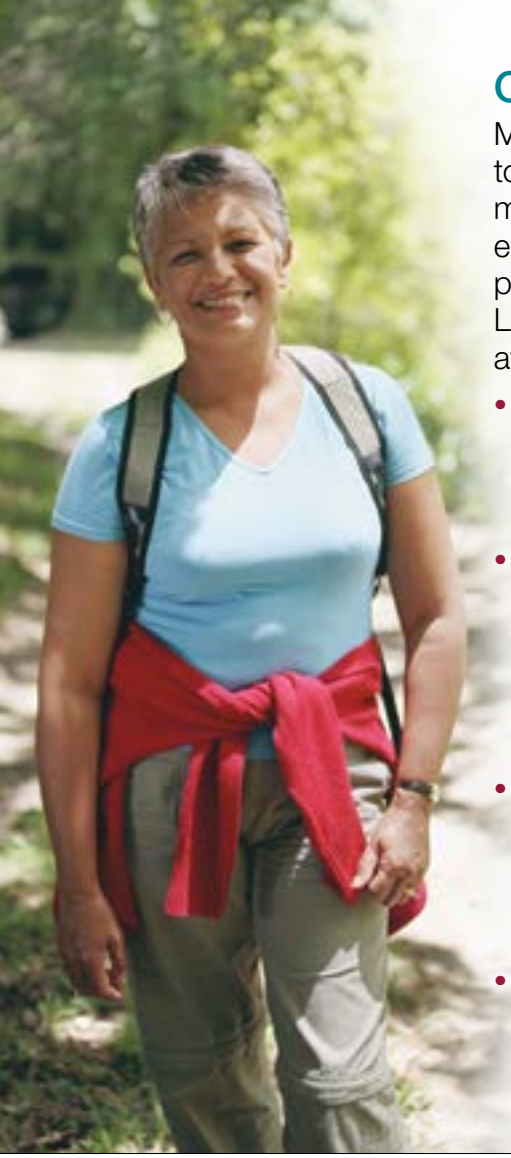
Medir su presión arterial es fácil y solo le tomará unos minutos. Ponga en práctica lo siguiente:

- Siga todas las instrucciones que vienen con su monitor. Pídale al equipo de atención médica que controle el dispositivo que usa para comprobar que es preciso.
- Pregúntele al equipo de atención médica con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. Puede que deba medírsela varias veces al día. Eso le ayudará a conocer cuáles son sus valores normales.

▸▸ Siéntese y relájese por cinco minutos antes de medirse la presión arterial. Apoye su brazo sobre una superficie firme y plana.

Anote sus valores

Cada vez que se mida la presión arterial, anote los números que obtiene. Luego, lleve el registro a las consultas con el equipo de atención médica. También encontrará aplicaciones en Internet y en los celulares que puede usar para hacer un seguimiento de su presión arterial. Hable con su proveedor de atención médica o busque en Internet para obtener más información. Es normal que los números varíen con el tiempo. Sin embargo, llame al equipo de atención médica de inmediato si una medición aumenta o disminuye repentinamente.



Cumpla con el plan

Manejar su presión arterial es un compromiso para toda la vida. Colabore con el equipo de atención médica para recibir la atención que necesita. Tenga en cuenta que incluso cambios pequeños pueden permitirle lograr mejoras en su salud con el tiempo. Los consejos que se muestran a continuación pueden ayudarle a cumplir con su tratamiento.

- **Fíjese objetivos realistas.** No intente hacer todos los cambios a la vez. Comience haciendo los cambios que son más sencillos para usted. Luego, busque hacer mejoras que pueda mantener en el tiempo.
- **Haga que los cambios formen parte de su estilo de vida.** Busque maneras de que los cambios saludables integren su rutina. Pruebe a comer una ensalada en el almuerzo. Después de comer, salga a caminar en lugar de mirar televisión o usar la computadora.
- **Obtenga apoyo.** Pida a sus familiares y amigos que hagan cambios saludables junto con usted. Vayan juntos a las tiendas de alimentos o preparen la comida juntos. Ellos también pueden recordarle cuándo tomar las pastillas o ayudarle a medirse la presión arterial.
- **Dese una recompensa cuando cumpla con el tratamiento.** Cuando alcance un objetivo, regálese un premio saludable. Vaya a ver una película. Visite un museo. ¡Se lo ganó!

MANAGING HIGH BLOOD PRESSURE

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Solo el equipo de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema médico.
©2014, 2017, 2018, 2022 Krames, LLC. **www.kramesstore.com**
800.333.3032 Todos los derechos reservados. Made in the USA.

Krames
Activating health