



## Consejos que salvan vidas sobre ... La presión arterial alta y la EAP

### ¿Qué es la presión arterial alta?

La **presión arterial** es una medida de la fuerza del flujo sanguíneo dentro de las paredes de las **arterias** (vasos sanguíneos que transportan la sangre fuera del corazón). Se mide en milímetros de mercurio, o mmHg. Cuando tu equipo de atención médica controla tu presión arterial, registran dos números importantes.

- El primer número se llama **presión sistólica**. Esta es la cantidad de presión que necesita tu corazón para impulsar la sangre a través de las arterias de todo tu cuerpo. La presión sistólica por debajo de 120 se considera normal. Si tienes varias lecturas de presión sistólica por encima de 130, tu presión arterial puede considerarse "elevada" o más alta de lo normal.
- El segundo número se llama **presión diastólica**. Este número mide la cantidad de presión en las paredes de las arterias a medida que el corazón se relaja entre

latidos. La presión diastólica por debajo de 80 es normal; 90 o más significa que tienes presión arterial alta.

### ¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. La presión elevada y constante puede dañar los vasos sanguíneos y al propio corazón. Conocida como el "asesino silencioso", la presión arterial alta a menudo no presenta signos o síntomas de advertencia antes de que pueda ocurrir un evento de salud importante, como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

La buena noticia es que la presión arterial alta se puede controlar y tratar. Puedes prevenir o retrasar los problemas de salud relacionados con la presión arterial alta controlándote la presión arterial en cada visita al médico y tomando medidas para alcanzar tu meta de presión arterial.

### ¿Cuál es la relación entre la presión arterial alta y la Enfermedad Arterial Periférica?

Las personas que tienen presión arterial alta tienen un mayor riesgo de desarrollar **Enfermedad Arterial Periférica (EAP)**. Este es un problema circulatorio común que ocurre cuando las arterias de las piernas se estrechan u obstruyen con depósitos de grasa llamados **placa**. El tratamiento de la presión arterial alta es una parte importante del tratamiento de la EAP. Para las personas con EAP y otras afecciones como la diabetes, controlar la presión arterial alta también puede ayudar a reducir las probabilidades de tener problemas oculares y enfermedades renales.

# ¿Cuál debería ser mi meta de presión arterial y qué puedo hacer para alcanzar mi meta?

Si tienes presión arterial alta, trabaja con tu equipo de atención médica para alcanzar una meta de presión arterial de menos de 130/80 mmHg. Los Institutos Nacionales de Salud recomiendan las siguientes formas de controlar la presión arterial alta:



## Perder exceso de peso y mantenerse activo

Trata de estar activo por lo menos 30 minutos cada día. Puedes dividir la actividad en períodos más cortos; por ejemplo, puedes caminar durante 10

minutos tres veces al día o mover los brazos y las piernas mientras ves tu programa de televisión favorito. Pide ayuda a tu equipo de atención médica para crear una nueva rutina. Cuéntales a tus amigos y familiares acerca de tus metas de pérdida de peso y pídeles apoyo.



## Comer alimentos que sean buenos para tu corazón

Incorpora alimentos saludables para el corazón en tus comidas diarias. Habla con tu equipo de atención médica o nutricionista para obtener más información. Algunos ejemplos de alimentos saludables para el corazón son los cereales integrales, las bayas, las verduras de hoja verde (como la espinaca, la col rizada y la col rizada), las nueces y el chocolate negro.

*Recuerda: Antes de comenzar cualquier dieta o plan de ejercicios, convérsalo con tu equipo de atención médica.*



## Dejar de fumar

Reducir o suspender el consumo de cigarrillos reduce en gran forma el riesgo de empeoramiento de la EAP y reduce las probabilidades de otros problemas de salud.

Pregúntale a tu equipo de atención médica cómo pueden ayudarte a dejar de fumar.



## Reducir tu consumo de sal

Los niveles altos de sodio en los alimentos elevan la presión arterial y aumentan el riesgo de desarrollar complicaciones. Intenta cocinar en casa en lugar de salir a comer para que tengas más control sobre la cantidad de sodio en tus alimentos. Para ayudar a disminuir tu consumo de sal, limita los alimentos enlatados o procesados y prueba los otros consejos a continuación en esta hoja informativa. Pide más ideas a tu equipo de atención médica o si tienes alguna pregunta sobre tus niveles de sodio.



## Tener cuidado con el alcohol

Beber demasiado alcohol puede elevar la presión arterial. El CDC recomienda no más de dos bebidas por día para hombres o una bebida por día para mujeres.



## Tomar medicamentos según lo recetado

Hay muchos tipos de medicamentos para controlar la presión arterial alta. Tu equipo de atención médica te recetará el

medicamento correcto, o tal vez más de uno, que funcionen para ti. Si necesitas medicamentos para la presión arterial alta, asegúrate de entender qué hacen y cómo y cuándo tomarlos. Usa el medicamento según lo prescrito y conversa cualquier efecto secundario con tu equipo de atención médica.



## Trabajar con tu equipo de atención médica

En cada visita, pregunta cuáles son tus números de presión arterial, qué significan

y qué debes hacer para alcanzar tu meta de presión arterial. Habla sobre cualquier problema que tengas para controlar tu presión arterial. Está bien pedir ayuda.



## Usar tecnología

Existen numerosas aplicaciones móviles (apps) que pueden registrar tu presión arterial e informarla a tu equipo de atención médica.

Pregunta si esta opción está disponible para ti.

Para obtener más información, mira estos folletos relacionados

- La importancia de caminar
- Consejos que salvan vidas sobre ... Cuidado de los pies y la EAP
- Consejos que salvan vidas sobre ... Manejando la diabetes y la EAP
- Consejos que salvan vidas sobre ... Fumar y la EAP
- ¿Qué es la Enfermedad Arterial Periférica?

## CONSEJOS PARA REDUCIR TU INGESTA DE SAL

- Al cocinar o en la mesa, evita usar sal para agregar sabor a tu comida. Prueba hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de condimentos sin sal.
- Si tu presupuesto lo permite, cocina carne fresca de aves, pescado y carnes magras. Las carnes enlatadas o procesadas (charcutería o fiambres) tienen un contenido de sal muy alto.
- Compra verduras frescas, congeladas o enlatadas que no tengan sal añadida.
- Cuando uses alimentos enlatados, escúrrelos y mójalos al menos una vez para reducir el sodio.
- Cocina arroz, pasta y cereales calientes con hierbas o especias en lugar de sal. Reduce el consumo de versiones instantáneas o con sabor a estos alimentos, que a menudo contienen sal añadida.
- Como refrigerios, elije nueces sin sal, frutas frescas o pretzels o crackers bajos en sodio.
- Muchas bebidas carbonatadas, incluso las dietéticas, contienen sodio. Lee las etiquetas cuidadosamente y reemplaza estas bebidas con agua cuando sea posible.
- La mayoría de los condimentos, como el ketchup, tienen un alto contenido de sal. Limita su uso cuando disfrutes de su comida.

## Mi Plan salvavidas de control de la presión arterial alta

Tres razones por las que quiero controlar mi presión arterial alta son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las tres cosas que puedo hacer hoy para ayudar a controlar mi presión arterial?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Usa la tabla a continuación para anotar tu meta de presión arterial y los últimos resultados.

PRESIÓN ARTERIAL	
Mi meta de presión arterial: _____	
Mis resultados	Fecha

### Preguntas para tu médico

Es importante trabajar en estrecha colaboración con tu médico sobre tu diagnóstico y tratamiento. Puedes traer este formulario contigo como ayuda para hablar con tu médico sobre cualquier pregunta o inquietud que puedas tener.




---



---



---



---



---



---



---



---

