

Presión Arterial Alta

Usted puede bajar su presión arterial y vivir una vida sana y plena. La alta presión arterial, o hipertensión, aumenta el riesgo a sufrir enfermedades del corazón, del riñón, embolias o provocar daño a sus ojos. Este folleto le dará ideas de cómo tomar menos sal, chequear su presión en casa, y aprender sobre sus medicamentos.

Comprenda los números de presión arterial

¿Qué significan estos números?

157 / 98

Sistólica (superior):

Es la cantidad de presión que necesita su corazón para bombear la sangre por todo el cuerpo.

Diastólica (inferior):

Es la cantidad de presión cuando el corazón se relaja y se llena de sangre.

Presión arterial normal	Menos de 120 y menos de 80
En peligro de presión arterial alta	120-139 y 80-89
Presión arterial alta / hipertensión	140 o superior y 90 o superior

Escriba aquí sus números más recientes: ____ / ____

Menos sal

Menos sal ayuda a bajar la tensión. La sal también se llama sodio en las etiquetas nutricionales. Intente consumir menos de 1500mg de sodio al día. 1 cucharadita de sal tiene 2300mg de sodio. No añada sal a la comida cuando cocine o coma.

¿Cómo leer una etiqueta nutricional?

1. Mire el tamaño por ración y las raciones por envase. Esta lata tiene 2 porciones.
2. Mire los mg de sodio. En esta lata, una taza tiene 400mg de sodio. El contenido total de la lata es de 800mg de sodio.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 taza (246g)
Raciones por Envase	2
Calorías	90
Grasa Total	2g
Grasa Saturada	0.5g
Colesterol	25mg
Sodio	400mg
Carbohidrato Total	11g
Fibra Dietética	1g

✓ Marque lo que usted va a hacer:

- ☐ Comer más fruta y verduras frescas.
- ☐ Cocinar con hierbas y especias frescas o usar vinagres y jugo de limón para dar sabor.
- ☐ Lavar los alimentos enlatados, como verduras, frijoles y atún, para eliminar la sal.
- ☐ Usar aceite y vinagre para ensaladas. Cuando coma fuera, pida que le sirvan el aderezo aparte.
- ☐ Cuando compre, elija alimentos con sodio reducido, bajos en sodio, o libres de sodio.

Alimentos a evitar:

- Comida rápida como pizza, tacos, burritos, hamburguesas con queso, papas fritas y pollo frito
- Jamón, tocino, carne curada, perros calientes, salchichas, puerco salado, carnes envasadas y queso
- Alimentos salados en latas o frascos como pepinillos, salsas, aderezos, sopas y caldos
- Alimentos envasados como aperitivos y chips salados, mezclas para salsas, comidas preparadas con arroz o fideos
- Congelados y alimentos que contengan soja o que estén marinados, ahumados o cocinados en caldo

Chequee su presión arterial en casa

Chequear su presión en casa le ayudará a usted y a su doctor o enfermero a ver si los números son normales o altos. Pida a su doctor o enfermero que le ayude a encontrar un monitor de presión para su casa. No use monitores para el dedo o la muñeca. La primera vez que se tome la presión en casa, hágalo en los dos brazos. Después, use el brazo con el que haya tenido los números más altos.

¿Cómo comprobar su presión arterial?

1. Use un manguito adecuado para su brazo (por ejemplo, adulto, grande o extra grande). Pregunte a su doctor o enfermera que tamaño debe usar.
2. Descanse por 5 minutos antes de tomarse la presión.
3. Si ha consumido alcohol, fumado o hecho ejercicio, espere 30 minutos antes de tomarse la presión.
4. Siéntese y apoye su espalda contra la silla, ponga los dos pies en el piso. Apoye su brazo en una mesa al nivel del corazón. No cruce las piernas.
5. Tómese la presión 2 veces al día a la misma hora por 7 días. Guarde sus números en la máquina o anótelos. Muéstreselos a su doctor o enfermero.



Vea las reseñas de usuarios de monitores de presión arterial en www.pcna.net/patients

Aprenda sobre sus medicamentos

La mayoría de personas con presión alta necesita de 2 a 3 medicamentos para bajar la presión.

Es normal que su doctor o enfermero los cambie para encontrar el adecuado para usted.



✓ Marque las cosas que hará:

- ☐ Preguntar a su doctor o enfermero cuando debe tomar sus medicamentos, si antes o después de comer, por la mañana o por la noche.
- ☐ Use siempre un pastillero, incluso si solo toma 1 pastilla al día.
- ☐ Pida a sus familiares o amigos que le recuerden tomar sus medicamentos.
- ☐ Anote sus medicamentos y lleve la lista siempre consigo. Muéstresela al doctor o enfermero en cada visita.
- ☐ En la farmacia, pida botellas con grandes letras de imprenta y tapones fáciles de abrir.
- ☐ Si se siente mal después de tomar un medicamento, contacte inmediatamente con su doctor o enfermero.
- ☐ No deje de tomar su medicamento hasta que se lo haya indicado así su doctor o enfermero.



PCNA

Preventive Cardiovascular
Nurses Association

www.pcna.net