

# Paquete de Información: Autocontrol de la Presión Arterial



## CONTENIDO:

1. ACUERDO DE PROGRAMA DE PRÉSTAMO
2. EXPLICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA
3. EXPLICACIÓN DEL MONITOREO DE LA PRESIÓN ARTERIAL  
HECHO POR SÍ MISMO
4. CÓMO MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL
5. PASOS PARA REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL
6. EJERCICIOS PARA FORTALECER LA SALUD DEL CORAZÓN



### 1ER PASO

Revise su presión arterial a la misma hora por la mañana o por la noche. Tome dos medidas, con 1-2 minutos de diferencia.



### 2DO PASO

Mantenga un registro de sus resultados. Esto proporciona una historia más completa de su presión arterial.



### 3ER PASO

Comparta sus medidas con su proveedor de atención médica para recibir el tratamiento adecuado.

*Descargo de responsabilidad: Estos pasos son solo para fines informativos. Estos pasos no pretenden sustituir el consejo de un proveedor médico; no ofrecen diagnósticos ni prescripciones.*

# CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

## Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial

### 1. PREPARACIÓN

Evite la cafeína, fumar y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la tensión arterial.

Espere al menos 30 minutos después de una comida.

Si está tomando medicación para la tensión arterial, mida su tensión arterial antes de tomar su medicación.

Vacíe la vejiga previamente.

Encuentre un espacio tranquilo donde puede sentarse cómodamente sin distracción.

### 2. POSICIÓN



### 3. MEDIDA

Descanse durante cinco minutos mientras está en posición antes de empezar.

Tome dos o tres mediciones, con un minuto entre ellas.

Mantenga el cuerpo relajado y puesto en posición durante las mediciones.

Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones: evite conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registre las mediciones cuando termine.

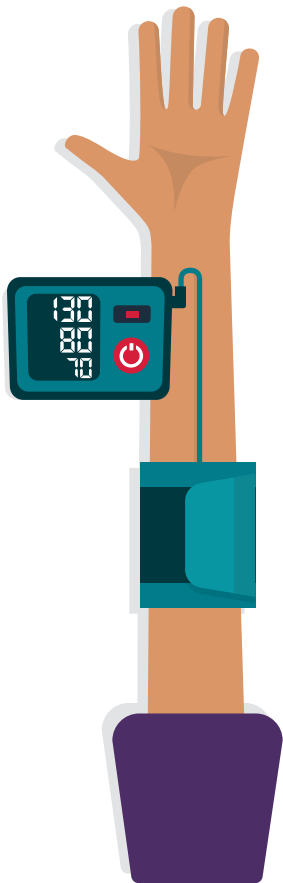
# Presión Arterial Saludable para Corazones Saludables

## Pequeños Pasos para Tomar el Control de su Presión Arterial



Cada vez que su corazón late, bombea sangre a través de los vasos sanguíneos (arterias) al resto de su cuerpo. Su **presión arterial** es la fuerza con la que su sangre empuja contra las paredes de las arterias. Si su sangre fluye a presiones más altas de lo normal, es posible que usted tenga presión arterial alta, también conocida como hipertensión.

La **presión arterial alta** es uno de los factores de riesgo más importantes para la enfermedad del corazón, que es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Millones de estadounidenses tienen presión arterial alta, pero muchos no lo saben. Por eso es importante revisar su presión arterial por lo menos una vez al año.



### La presión arterial alta es un "asesino silencioso".

Por lo general no tiene síntomas, pero puede causar daños en su cuerpo con el paso del tiempo.

- Si su presión arterial es más alta de 130/80 mm Hg durante un período de tiempo, puede causar problemas de salud graves, como:
  - **Enfermedad del corazón**
  - **Ataque cerebrovascular**
  - **Enfermedad renal (riñones)**
  - **Demencia**
- La única manera de saber si tiene presión arterial alta es que le chequeen su presión arterial, un proceso que es simple y que no causa dolor.
- Si descubre que su presión arterial esta alta, un profesional de la salud puede decirle cómo prevenir complicaciones graves, como la incapacidad laboral y la muerte prematura.

### Algunos factores nos ponen en un mayor riesgo de tener presión arterial alta.



**Edad:** La presión arterial tiende a aumentar a medida que envejecemos. Pero puede afectar a muchos de nosotros cuando todavía estamos jóvenes.



**Genes:** La presión arterial alta muchas veces se hereda de la familia.



**Sexo:** Antes de los 60 años, más hombres que mujeres tienen presión arterial alta. Después de los 60 años, más mujeres que hombres tienen presión alta.



**Raza u origen étnico:** Si bien cualquier persona puede tener presión arterial alta, los afroamericanos tienden a tener presión arterial alta cuando todavía están jóvenes. Entre los adultos hispanos, las personas de origen cubano, puertorriqueño y dominicano tienen un mayor riesgo de tener presión alta.



**Estilo de vida:** Comer demasiada sal, beber demasiado alcohol, ser obeso y no hacer suficiente ejercicio puede aumentar nuestra presión arterial.

## ¿Qué puede hacer para bajar su presión arterial?

### Establezca objetivos

Colabore con su médico para establecer números de presión arterial que sean saludables para usted. Use nuestra hoja de trabajo en [www.nhlbi.nih.gov/hypertension](http://www.nhlbi.nih.gov/hypertension) para anotar su progreso.

### Tome el control

Haga cambios en el estilo de vida, como comer sano, mantenerse activo y controlar su peso. Si fuma, dejar de fumar le puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y otras complicaciones de la presión arterial alta.

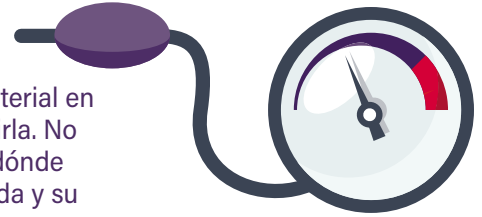
### Trabajar juntos

Los estudios demuestran que, si usted participa en actividades saludables para su corazón con personas en su familia, en el trabajo, en su comunidad, o en línea, tiene más posibilidades de mantenerse motivado.



## Tomando el Primer Paso Hacia una Presión Arterial Saludable

**Hacer cambios en su estilo de vida ahora** le puede ayudar a mantener su presión arterial en un rango saludable, ya sea si tiene presión arterial alta o si está tratando de prevenirla. No tiene que hacer grandes cambios súbitamente. Pequeños pasos pueden llevarlo a dónde quiere llegar. Estas son algunas ideas para comenzar. Si tiene presión arterial elevada y su médico le receta medicamentos, asegúrese de tomarlos según las indicaciones.



### ¿Que debería cambiar?



#### Coma Alimentos Saludables

Una dieta **baja en sodio (sal) y grasas saturadas**, como el plan de alimentación **DASH**, puede bajar su presión arterial tan eficazmente como los medicamentos.



#### Muevase Más

Haga por lo menos **2½ horas de actividad física por semana** para ayudar a controlar su presión arterial. Es solo 30 minutos al día, 5 días a la semana.



#### Logre un Peso Saludable

Perder tan solo del **3 al 5 por ciento de su peso** puede mejorar su presión arterial. Si pesa 200 libras, es una pérdida de peso de 6 a 10 libras.



#### Controle su Estrés

**El estrés puede contribuir** a la presión arterial alta y a otros riesgos para el corazón. Si el estrés dura mucho tiempo, también puede hacer que su cuerpo guarde más grasa.



#### Deje de Fumar

**Los químicos del humo del tabaco** pueden dañar su corazón y los vasos sanguíneos. Dejar de fumar es difícil. Pero muchas personas lo han hecho, y usted también puede.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

- Agregue **una fruta o una verdura** a cada comida.
- Si compra comida rápida, pida **una ensalada en vez de papas fritas**.
- Pruebe **Lunes sin Carne**.
- Comprométase a **un día sin sal a la semana**. Use hierbas para darle sabor.
- Invite a un compañero/a de trabajo a **una caminata frecuente** o a **una clase de ejercicios**.
- Dele al ascensor un día libre y **use las escaleras**.
- Tómese un momento **para jugar afuera** con sus hijos.
- Durante los comerciales de televisión, **levántese y marche en su lugar** con su familia.
- Únase a un **programa de pérdida de peso** con un amigo/a.
- Firme **acuerdos de "apoyo social"** con tres familiares o amigos/as.
- Practique **meditación consciente** durante 10 minutos al día.
- Comparta **un video divertido, una broma o una frase inspiradora** con un amigo/a.
- Hable con su médico** si tiene problemas para controlar su estrés.
- Visite **<https://espanol.smokefree.gov/>** para conectarse con otras personas que intentan dejar de fumar.
- Inscríbase en un **grupo de apoyo** en su trabajo o en su clínica local.
- Únase a un **grupo de costura, tejido o carpintería** para mantener sus manos ocupadas cuando sienta ganas de fumar.

**¡Tome el control de su presión arterial hoy! Obtenga más información en <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta>**



# Presión arterial saludable para corazones saludables

## Seguimiento de sus números



Es importante que se revise la presión arterial por lo menos una vez al año. Use esta hoja para escribir sus números de presión arterial cada vez que viste el médico o la clínica.

Normalmente se requiere más de una medida para saber si tiene la presión alta. Si su presión ha estado alta, su médico pueda que quiera verlo más seguido. Pregúntele a su médico cual es la medida de presión arterial saludable para usted y cada cuanto debe hacerse revisar la presión.

### Mi presión arterial saludable

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### La medida ideal de mi presión arterial

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

La presión arterial se mide en dos números

**Sistólica**  
**Diastólica**



Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Aprenda más en <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta>





## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería ser. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer, o más grande, número (llamado presión sistólica), es la presión cuando late el corazón. El segundo, o más pequeño, número (llamado presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La **presión arterial es normal** si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior o una presión diastólica de 80 o superior, que permanece alta con el tiempo.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Asegúrese de revisar su presión arterial regularmente y de tratarla como su profesional de atención de la salud le aconseje.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

### ¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no.

#### Aquellos que se pueden controlar son estos:

- El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo
- Diabetes
- La obesidad o el sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol)
- Falta de actividad física

#### Los factores que no se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Envejecimiento
- Sexo (masculino)
- Enfermedades renales crónicas
- Apnea obstructiva del sueño

(continuado)



## ¿Qué es la presión arterial alta?

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas para vivir, los medicamentos, los profesionales de atención de la salud y la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

### ¿Cómo sé si tengo HBP?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es que se la revise regularmente.

Para elaborar un diagnóstico adecuado de la presión arterial alta, su profesional de atención de la salud utilizará un promedio que se basa en dos o más lecturas obtenidas en dos o más consultas.

### ¿Qué puedo hacer al respecto?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Intente consumir menos de 1,500 miligramos de

sodio (sal) al día. Reducir el consumo diario en 1,000 miligramos por día también puede ayudar.

- Coma alimentos ricos en potasio. Intente consumir de 3,500 a 5,000 miligramos de potasio dietético por día.
- Limite el consumo de alcohol a no más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres.
- Sea más activo físicamente. Intente realizar 150 minutos de actividad física con intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, o una combinación de ambos durante toda la semana. Para obtener más beneficios a la salud, agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Tome los medicamentos como lo indique el proveedor de atención de la salud.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

**¿Siempre tendré que tomar medicamentos?**

**¿Cuál debería ser mi presión arterial?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) obtener más información.