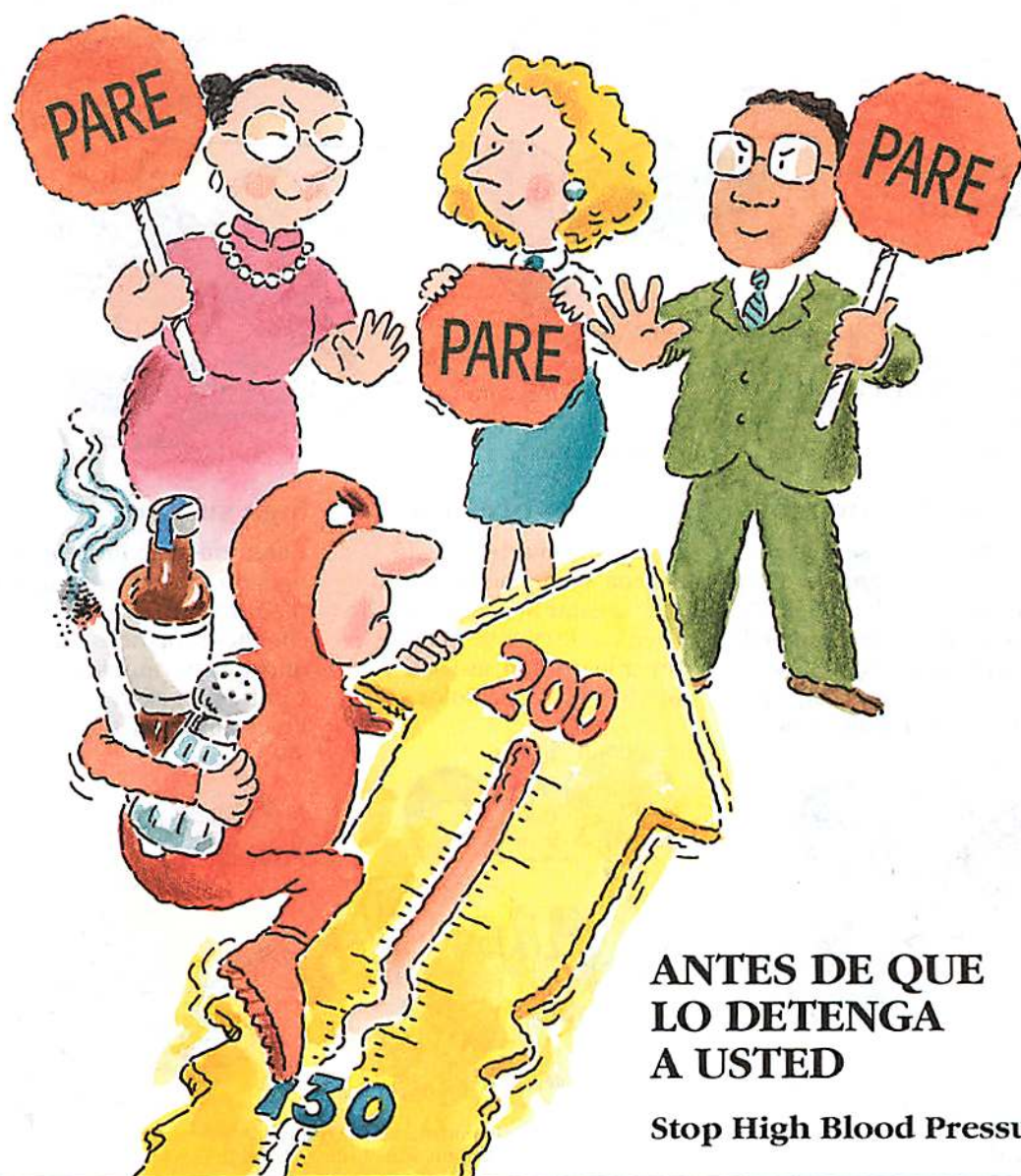


DETENGA LA
PRESIÓN ARTERIAL
ALTA



ANTES DE QUE
LO DETENGA
A USTED

Stop High Blood Pressure

PRESIÓN ARTERIAL ALTA: EL ASESINO SILENCIOSO



¿Está usted a punto de convertirse en una víctima del asesino silencioso? ¿Cómo saber si usted está en su lista? Por lo general, la presión arterial alta (**hipertensión**) no tiene síntomas y ataca a personas de todas las edades y condiciones. Este asaltante ataca sin aviso y puede dejar muerte y destrucción por donde pase. ¿Cómo se manifiesta? Con un derrame cerebral, un ataque al corazón, una insuficiencia cardíaca o de los riñones, ceguera y otros. Pero usted puede detener al asesino silencioso si lo logra detectar a tiempo.

Enfréntese al asesino

No se convierta en la próxima víctima de la presión arterial alta.

Enfréntese al asesino y párelo en seco. Comience por averiguar los hechos sobre la presión arterial alta y cómo se eleva. Luego, hágase tomar la presión con la frecuencia que le recomiende su médico, y cuando esté muy alta, entre en acción inmediatamente.



Averigüe los hechos

Para vivir, es necesario cierta presión en la sangre, pero si ésta es demasiado alta, lo expone a un derrame cerebral, un ataque al corazón, una insuficiencia renal y ceguera. Aprenda a disminuir su riesgo.

Revise su presión

Si su presión arterial está elevada, el asesino silencioso podría estar al acecho sin usted darse cuenta. Hágase tomar la presión, es fácil, rápido y no causa dolor.

Siga su plan

Usted puede controlar su presión arterial si sigue un plan. Todo lo que necesita es chequeos médicos regulares, unos pocos cambios en lo que come, hacer ejercicio y algunas veces, tomar medicamentos.



Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

©1989, 1995, 1999, 2000, 2003, 2005 The StayWell Company, 1100 Grundy Lane, San Bruno, CA 94066-3030. www.krames.com 800-333-3032. Todos los derechos reservados. Lithographed in Canada.

MIDA SU RIESGO

El asesino silencioso podría estar acechándolo sin usted haberse enterado. Aunque la presión arterial alta puede atacar a cualquiera, hay algunas personas que están en mayor riesgo que otras. Lea las siguientes listas y mida su nivel de riesgo marcando las casillas que se aplican a usted.

Su estilo de vida

- Usted fuma.
- Come a menudo alimentos salados, fritos o grasosos.
- Bebe con frecuencia más de 2 bebidas alcohólicas (en total 1 onza de alcohol puro) al día.
- Está constantemente estresado.
- Pasa mucho tiempo sentado, sin hacer suficiente ejercicio en el trabajo o en la casa.

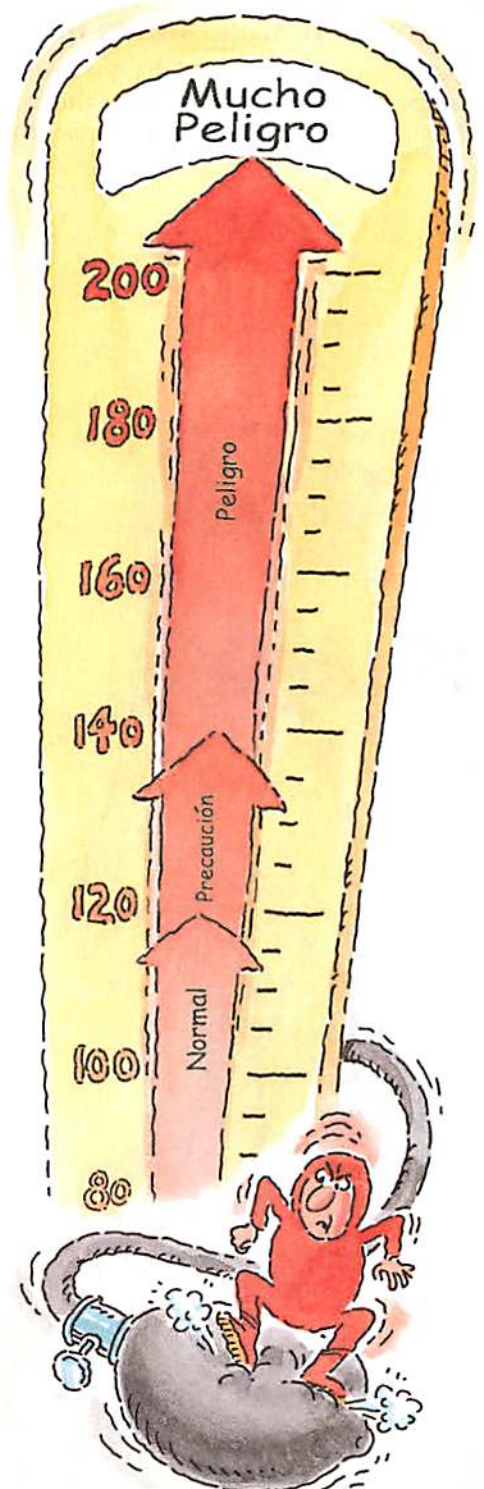
Sus características

- Tiene más de 60 años.
- Un pariente cercano tiene presión arterial alta, una enfermedad del corazón o un derrame cerebral.
- Usted es de raza negra.

Su historia clínica

- Tiene exceso de peso.
- Su nivel de colesterol es superior a 200.
- Tiene diabetes, problemas del corazón o de los riñones, o enfermedad arterial en las piernas.
- Ha tenido un derrame cerebral.
- Ha pasado más de 1 año desde la última vez que se hizo tomar la presión.

Mientras más casillas haya marcado, mayor es el riesgo de que tenga la presión arterial alta. Es hora de enfrentar al asesino silencioso y aprender a mantenerlo bajo control.

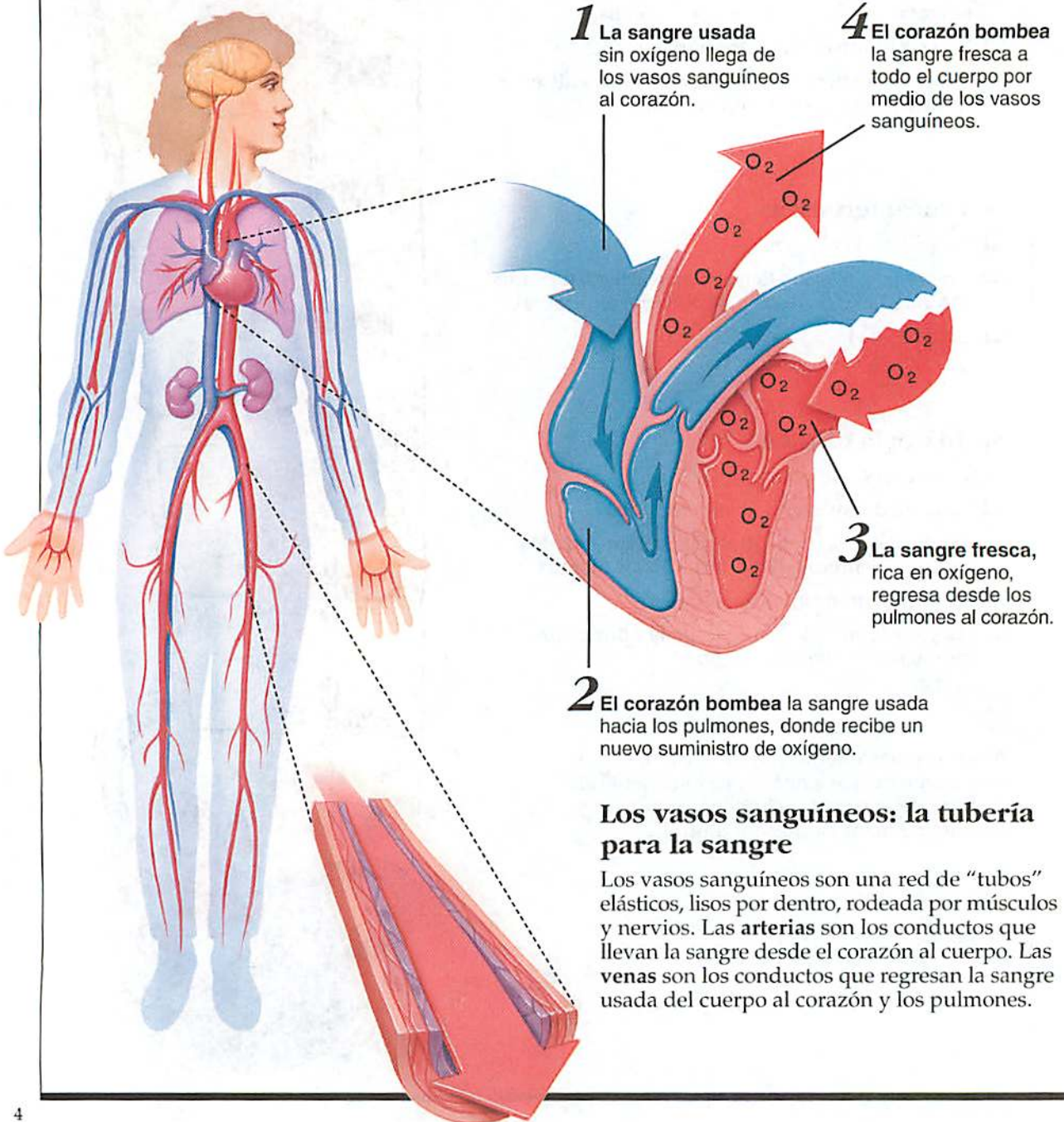


LOS HECHOS SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza que se va creando a medida que su corazón bombea sangre y la envía a través de sus vasos sanguíneos. Este flujo constante de sangre suministra el oxígeno que necesita su cuerpo, es decir, lo mantiene

El corazón: una bomba que no se detiene

Las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, el corazón continúa bombeando sangre rica en oxígeno a todo el cuerpo. El corazón es un músculo fuerte del tamaño de un puño, que al contraerse bombea sangre hacia los vasos sanguíneos.



Los vasos sanguíneos: la tubería para la sangre

Los vasos sanguíneos son una red de "tubos" elásticos, lisos por dentro, rodeada por músculos y nervios. Las **arterias** son los conductos que llevan la sangre desde el corazón al cuerpo. Las **venas** son los conductos que regresan la sangre usada del cuerpo al corazón y los pulmones.

vivo. Siga leyendo para aprender más sobre la presión arterial y el papel que juega para mantenerlo a usted vivo y saludable. Esto le ayudará a entender cómo la presión arterial alta puede afectar a sus vasos sanguíneos y a su corazón.

| Categoría | Normal | Alta Normal | Hipertensión |
|------------|----------------|--------------|--------------|
| Sistólica | Inferior a 120 | de 120 a 139 | 140 o más |
| Diastólica | Inferior a 80 | de 80 a 89 | 90 o más |

Nota: Si usted tiene diabetes o problemas del corazón o del hígado, es probable que deba mantener niveles de presión arterial diferentes a los que se muestran aquí.

Presión arterial normal

La lectura de la presión arterial se hace para medir la fuerza con que la sangre presiona las paredes interiores de las arterias. Se toman dos medidas:

La **presión arterial sistólica**, que es el número superior, mide la fuerza con la que el corazón bombea la sangre. Una presión sistólica sana y normal es de menos de 120.

La **presión arterial diastólica**, que es el número inferior, mide la fuerza entre los bombeos. Una presión arterial diastólica sana y normal es de menos de 80.

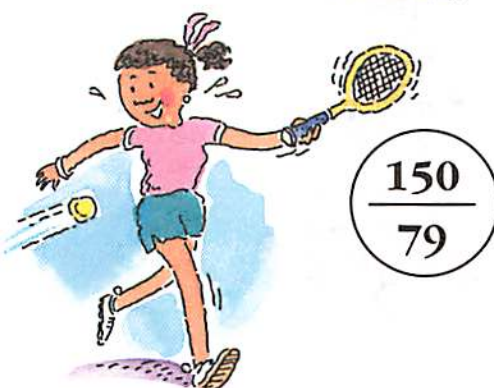
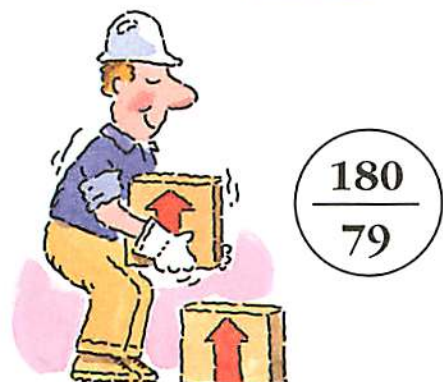
Los cambios en la presión arterial

La presión arterial diastólica más o menos permanece igual todo el tiempo, pero la presión arterial sistólica cambia con frecuencia. Estos cambios reflejan la respuesta normal del cuerpo a la rutina y el estrés diarios.

En el trabajo



En el descanso

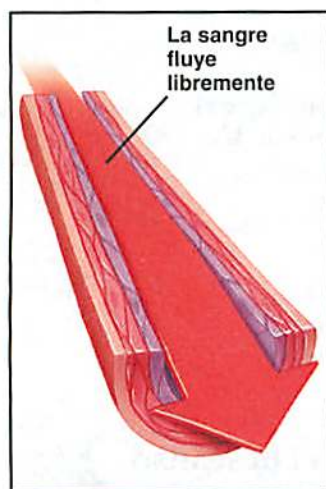


CUANDO LA PRESIÓN ARTERIAL ES MUY ALTA

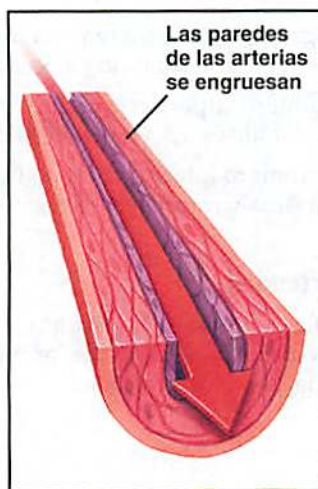
¿Cuándo se vuelve el asesino silencioso una verdadera amenaza para su salud? Cuando la presión arterial es muy alta, es decir, cuando las medidas sistólica o diastólica, o ambas, se elevan y permanecen por encima del rango normal.

La presión arterial alta daña las arterias

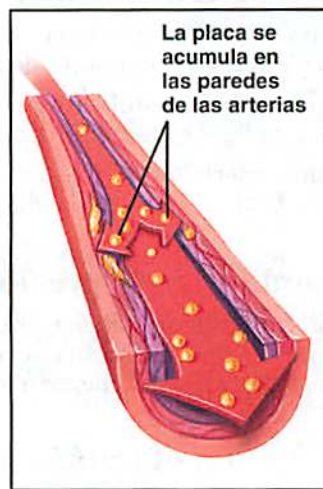
Una continua presión arterial alta produce cambios en las paredes de las arterias. Las paredes se pueden engrosar estrechando la abertura dentro de las arterias y reduciendo u obstruyendo el flujo. Con el tiempo, la presión arterial alta también puede volver ásperas las paredes de las arterias, facilitando la formación de placa (material graso). Al acumularse la placa en el interior de las paredes, se reduce el espacio para que la sangre fluya. Además, un pedazo de placa se podría desprender y obstruir completamente el paso de la sangre.



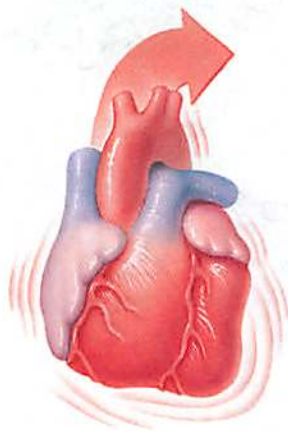
Unas paredes arteriales sanas permiten que la sangre fluya libremente.



Cuando usted tiene la presión arterial alta, las paredes de las arterias se pueden engrosar y estrechar el espacio interior, lo que reduce el flujo de sangre.



La presión arterial alta puede causar que las paredes se pongan ásperas, lo que facilita la acumulación de placa en su interior.

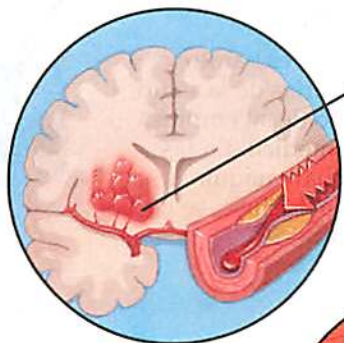


Un corazón sobrecargado

Cuándo la presión arterial es alta, el corazón debe esforzarse más de lo que debiera para bombear la sangre por medio de las arterias. Con el tiempo, esto puede dañar el músculo del corazón.

La presión arterial alta es una señal de que su corazón está esforzándose más de lo que debiera, y también de que los vasos sanguíneos se están estropeando. Aunque sus causas por lo general son desconocidas, los efectos no lo son. Si no se trata a tiempo, la presión arterial alta puede ocasionar problemas serios—y aun hasta causar la muerte.

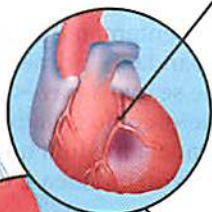
Cuando el asesino silencioso ataca



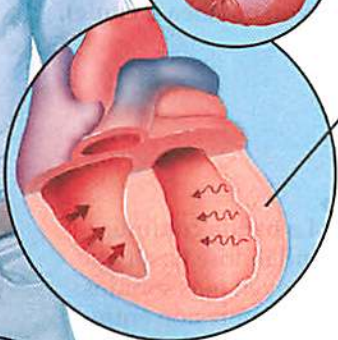
El **derrame cerebral** ocurre cuando se obstruyen las arterias del cerebro. Sin la sangre, ni el oxígeno que ésta aporta, se mueren los tejidos cerebrales y se pierden las funciones que controla esa parte del cerebro. Un derrame cerebral también ocurre cuando el exceso de presión hace que se reviente algún vaso sanguíneo en el cerebro.



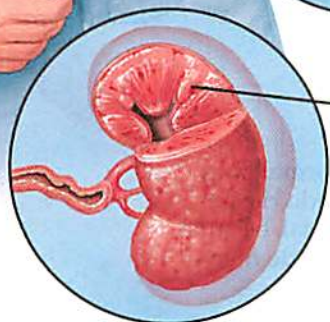
La **ceguera** o los impedimentos visuales ocurren cuando los vasitos sanguíneos en la parte posterior del ojo se rompen o se obstruyen, dañando el tejido del ojo.



El **ataque al corazón** ocurre cuando se obstruyen las arterias del músculo del corazón. Parte del músculo se muere de "hambre" y el corazón bombea con menos eficacia.



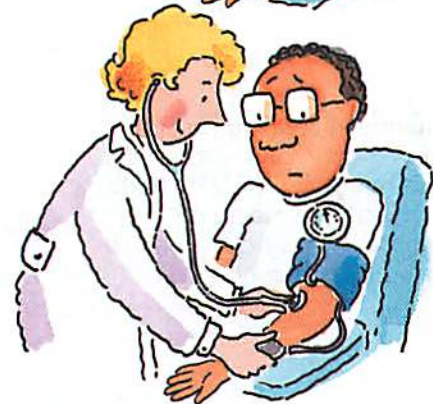
El **fallo del corazón** ocurre cuando el corazón debe bombear con demasiado esfuerzo, durante mucho tiempo, para mantener la sangre fluyendo por todo el cuerpo. Tal como un elástico que se ha estirado muchas veces, con el uso, los músculos del corazón van perdiendo su elasticidad y el corazón se expande.



La **insuficiencia renal** ocurre cuando se obstruyen los vasitos sanguíneos de los riñones y estos no pueden filtrar las impurezas del cuerpo. Al ir aumentando la insuficiencia renal, el cuerpo se va envenenando lentamente. Los problemas renales también se pueden presentar cuando las arterias que van a los riñones se estrechan y restringen el paso de la sangre.

TÓMESE LA PRESIÓN CON REGULARIDAD

¿Cómo puede saber si está siendo víctima del asesino? Como la presión alta rara vez se manifiesta con síntomas, la única forma de saberlo es tomándose la presión con regularidad. Si no se la ha hecho tomar durante el último año,



Una medición rápida

Tomarse la presión no duele, es barato y es rápido. Puede hacerlo en ferias de la salud, en el departamento médico de su empresa o en el consultorio de un médico. En las farmacias y otras tiendas hay máquinas para tomársela uno mismo. Incluso, se la puede tomar en su propia casa.

1 La banda que se coloca alrededor del brazo se infla para restringir el paso de la sangre. Luego, se coloca un estetoscopio entre la banda y el brazo.

2 Lentamente se desinfla la banda. El primer sonido que se oye a través del estetoscopio es la presión creada a medida que el corazón bombea (sístole).

3 La banda continúa desinflándose hasta que no se oyen más sonidos. Esta es la presión entre bombeos (diástole).



120



80

Si es menos de

120
80

Su presión está dentro del rango normal para un adulto. Manténgala así reduciendo riesgos, como por ejemplo, comiendo menos sal, bajando de peso o dejando de fumar. Tómese de nuevo la presión dentro de un año.

ahora es el momento de hacerlo. Si está normal, hágasela tomar de nuevo cada año, y si está elevada, aunque sea un poco, consulte a su médico. Entre los dos podrán hacer un plan para ponerla bajo control. De usted depende evitar que lo ataque el asesino silencioso.

Si es

120
80

o más

Podría tener la presión muy alta y estar en riesgo de tener complicaciones. Vea a su médico. Si después de varias revisiones en días diferentes, continúa teniendo la presión elevada, su médico empezará a buscar las causas y trazará un plan para controlarla.

Historia clínica

Le harán preguntas sobre su historia familiar, su estado general de salud, factores de riesgo y cualquier medicamento que esté tomando.



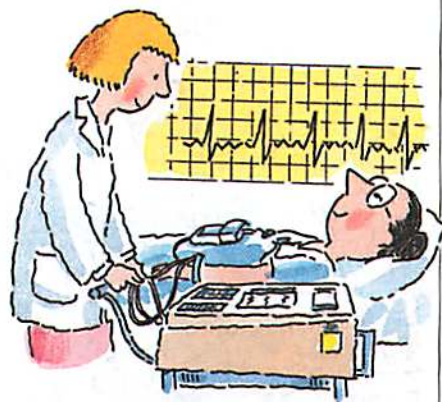
Examen físico

Un examen ayuda a encontrar cualquier problema que pueda estar relacionado con la presión arterial alta. Su médico revisará su peso, el ritmo de su corazón, y si hay señales de otras enfermedades.



Pruebas de diagnóstico

Estas pruebas le ayudan a su médico a evaluar cualquier daño producido por la presión arterial alta. Entre otras están los electrocardiogramas (EKG/ECG) y las pruebas de sangre y de orina.



Para controlar la presión alta

El arma que puede detener al asesino silencioso es un plan para controlar la presión arterial alta. Su médico le sugerirá un plan adecuado para usted, el cual podría incluir cambios en lo que usted come y en su estilo de vida. Si estos no son suficientes, le podrían pedir también que tome medicamentos. La clave para controlar la presión arterial es seguir este plan.

APÁRTESE DE LA SAL Y LAS GRASAS

Reducir la cantidad de sal que consume puede ayudar a controlar la presión arterial, lo mismo que comer menos grasas, lo que también puede ayudarle a controlar su peso, además de reducir el riesgo de problemas del corazón. Esto se debe a que algunas grasas aumentan la placa que

En el supermercado

La sal y la grasa están ocultas en muchos de los alimentos en el supermercado. Seleccione alimentos bajos en sal y grasa leyendo las etiquetas con cuidado. Compre más frutas y verduras frescas, y carnes magras como pescado y pollo. Recuerde que muchos de los alimentos "dietéticos" contienen demasiada sal.

Lea las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas de los alimentos empacados le puede ayudar a reducir la sal (sodio) y las grasas.

- **Grasas:** Una buena regla es seleccionar los alimentos que tengan 3 o menos gramos de grasa total por cada 100 calorías. También, mientras menos grasas saturadas o trans coma, mejor.
- **Sal:** No consuma más de 2,300 mg de sodio cada día.



Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup
Servings Per Container: 2

Amount Per Serving

| | |
|-------------------|-----|
| Calories | 140 |
| Calories from Fat | 10 |

% Daily Value

| | |
|------------------------|-----|
| Total Fat 1g | 2% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | 0% |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 70mg | 3% |
| Total Carbohydrate 25g | 8% |
| Dietary Fiber 15g | 60% |
| Sugars 4g | |
| Other Carbohydrate 6g | |
| Protein 14g | |

La grasa (fat) se muestra en gramos (g). No todas las etiquetas actuales muestran los gramos de grasa, pero pronto sí lo harán.

La sal (sodium) se muestra en miligramos (mg).

puede obstruir sus arterias. Pruebe algunas de las sugerencias que damos a continuación para reducir la sal y las grasas. Usted podría notar que su salud mejora y empezar a apreciar nuevos alimentos y sabores. Si necesita ayuda, su médico podría remitirlo a un nutricionista o usted podría averiguar qué clases ofrecen su hospital más cercano o la empresa donde trabaja.

En la cocina

La comida baja en sal y grasa puede ser sabrosa, saludable y del agrado de toda la familia. Pruebe estas sugerencias:

- Use el horno de microondas, asador u horno, cocine a la plancha o al vapor sin añadir sal o grasa.
- Use rociador de aceite o sartenes antiadherentes.
- No agregue sal al preparar los alimentos.
- Use la mitad de la sal que pida la receta.



Use especias

Usando las especias creativamente, no extrañará ni la sal ni la grasa.

- Rocíe mezclas de hierbas frescas sobre carnes y verduras.
- Use aderezos bajos en sal y grasa en ensaladas y sándwiches.
- Pregúntele a su médico sobre los sustitutos de la sal.

En el restaurante

Los platos bajos en sal y en grasa se están volviendo muy populares en los menús de los restaurantes. De hecho, muchos tienen una sección especial en el menú con platos saludables para el corazón. Si no, pida que le preparen un plato sin sal y horneado o asado en vez de frito.



Buenas Selecciones



- Barra de ensaladas (evite el requesón, tocino, encurtidos, aceitunas y el exceso de aderezos).
- Sándwiches o hamburguesas de carne magra con lechuga y tomate, sin queso ni mayonesa.
- Pollo, pavo, pescado o mariscos al horno o a la parrilla (sin empanar).
- Pizza con la mitad del queso y sólo verduras por encima.
- Pastas italianas (sin salsas de crema ni chorizo).



ESCOJA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cuando usted escoge un estilo de vida saludable, el asesino silencioso tiene menos oportunidades de atacarle. Los cambios en su estilo de vida le ayudarán a bajar la presión y a sentirse orgulloso de sí mismo a medida que logra el éxito. Aunque

Haga ejercicio con regularidad

El ejercicio aeróbico hace que el corazón y los vasos sanguíneos funcionen mejor y puede ayudarle a bajar de peso. Caminar, montar en bicicleta o nadar, por lo menos 30 minutos casi todos los días, son buenas alternativas aeróbicas. Consulte con su médico si es conveniente que haga ejercicios para desarrollar musculatura, ya que estos pueden aumentar la presión. Pregunte en el trabajo, el centro educativo de la localidad o en un gimnasio cercano, en dónde hay oportunidades de hacer ejercicio en grupo, y asegúrese de consultar con su médico antes de iniciar cualquier plan de ejercicios.



Controle su peso

La pérdida de peso podría ayudarle a bajar la presión al nivel normal o permitirle a su médico reducir o eliminarle las medicinas. Pregúntele a su médico cuál es su peso ideal y qué debe hacer para lograrlo. Reducir el consumo de sal y grasas, y hacer ejercicio con regularidad, son excelentes pasos iniciales. No olvide considerar la posibilidad de asociarse a un grupo de apoyo en el trabajo o cerca a donde usted vive.

todas estas sugerencias pueden ayudarle a bajar la presión arterial, podrían abrumarle si trata de hacerlas todas a la vez. Pregúntele a su médico por dónde debe empezar. Utilice todos los recursos disponibles, tales como sus familiares, amigos, el departamento médico de su empresa o el departamento de salud, los grupos comunitarios y el hospital más cercano, para respaldar su nuevo estilo de vida.

Controle el estrés

Mantenerse estresado hace que su corazón funcione con mayor esfuerzo y rapidez, y causa estrechamiento en los vasos sanguíneos, lo que aumenta la presión. Aunque no pueda eliminar el estrés de su vida, sí puede aprender a controlarlo mediante técnicas de relajación, ejercicios y adoptando una actitud positiva. Averigüe si su patrón, su médico, el hospital o centro comunitario cercano a usted, ofrecen grupos de trabajo o seminarios para reducir el estrés. Hay libros y cintas grabadas que le pueden ayudar a manejar el estrés. No olvide que la risa puede ser el mejor remedio para aliviar el estrés.



Deje de fumar

Fumar daña y estrecha los vasos sanguíneos y es, en sí, un factor de riesgo para derrames cerebrales y enfermedades del corazón. Si deja de fumar, reducirá los riesgos y hará que su plan funcione aún mejor.



Limite las bebidas alcohólicas

Consumir más de dos bebidas alcohólicas al día (en total 1 onza de alcohol puro), la mayor parte de los días, puede elevarle la presión. Más bien, tome jugos, refrescos bajos en calorías o agua mineral baja en sal con un poquito de limón.

CUANDO SE TOMAN MEDICAMENTOS PARA BAJAR LA PRESIÓN

Para controlar al asesino silencioso, a veces no basta con hacer cambios en la dieta y el estilo de vida. En ese caso, su médico puede recetarle medicamentos que se ajusten a su nuevo estilo de vida saludable. Existen varias clases de



Si le recetan medicamentos

Los medicamentos pueden bajar la presión alta de manera segura y eficaz. Su médico le hablará de ellos y de los posibles efectos secundarios. Le tomarán con frecuencia la presión para evaluar si el medicamento está funcionando. La mayoría de las personas tienen pocos efectos secundarios, pero si usted se siente distinto o peor con el medicamento, infórmele de inmediato a su médico.

Tipos de medicamentos

Los **diuréticos** son los medicamentos que más comúnmente se recetan para controlar la presión arterial, ya que la hacen bajar haciendo que el cuerpo elimine el exceso de líquido y de sal. Debido a que los diuréticos algunas veces hacen perder potasio, su médico estará controlando los niveles del mismo.

Los **bloqueadores beta** previenen que el corazón se esfuerce demasiado al bombear. La sangre bombeada desde el corazón no presiona con tanta fuerza contra las arterias, lo que hace bajar la presión.

Los **inhibidores adrenérgicos**, los **inhibidores de ACE**, los **antagonistas de calcio**, los **vasodilatadores** y los **bloqueadores de angiotensina II** bajan la presión de la sangre abriendo los vasos sanguíneos estrechos.



Llame a su médico si nota cualquier efecto secundario (tales como dolor de cabeza, mareo o náuseas), aunque usted lo considere de menor o de mayor importancia. Su médico podrá ajustar la dosis, cambiarle la receta o darle consejo para manejar los efectos secundarios.

medicamentos y cada uno funciona de diferente forma para controlar la presión. Como con cualquier otro tratamiento, es necesario sopesar los beneficios y los riesgos. La mayoría de las personas encuentran que los beneficios de estos medicamentos (bajar la presión, disminuir el riesgo de un derrame cerebral o de un fallo cardíaco, y de otras complicaciones), bien valen la pena.

Consejos para tomar los medicamentos

Conviértalo en un hábito

Los medicamentos para la presión alta sólo funcionan si se toman tal como se lo indiquen. Siga las instrucciones y tómelos a la misma hora todos los días.

- Anote la hora de cada dosis en un calendario y táchela cada vez que tome una dosis.
- Use una cajita para organizar las dosis de 1 ó 2 semanas.
- Mantenga su medicamento cerca a su cepillo de dientes.



Pída a su médico o farmacista que le sugiera cuál es la mejor hora para tomar el medicamento.

Recetas



Nunca deje de tomar sus medicamentos sin la aprobación de su médico, ya que al dejar de tomarlos, podría causar que su presión arterial se elevara de forma súbita y peligrosa.



Si omite una pastilla

Si se le olvida tomar su medicamento pregúntele a su médico o farmacista qué es lo que debe hacer.

Recuerde: No trate de solucionarlo duplicando la dosis.

PONGA SU PRESIÓN ARTERIAL ALTA BAJO CONTROL

No se convierta en una víctima de la presión arterial alta. Detenga al asesino silencioso tomándose la presión con regularidad, y si está alta, siguiendo el plan que le dio su médico para mantenerla bajo control.

Mantenga un registro de su presión arterial

| Fecha | Sistólica | Diastólica |
|-------|-----------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Consultores:

Ursula E. Puglizevich,
Consultora de Cuidados de Salud Corporativos
Colman Ryan, MD, Cardiólogo

Con la colaboración de:

E. Joy Biggs, RN, Salud Ocupacional
Thomas C. Coniglione, MD, Medicina Interna
James Nichols, MD, Medicina Familiar

 **KRAMES**
To order, call: 800-333-3032
A MediMedia USA Company

**REABILITACION CARDIOCO
PARA PREGUNTAS
LLAME EXT. 1213**