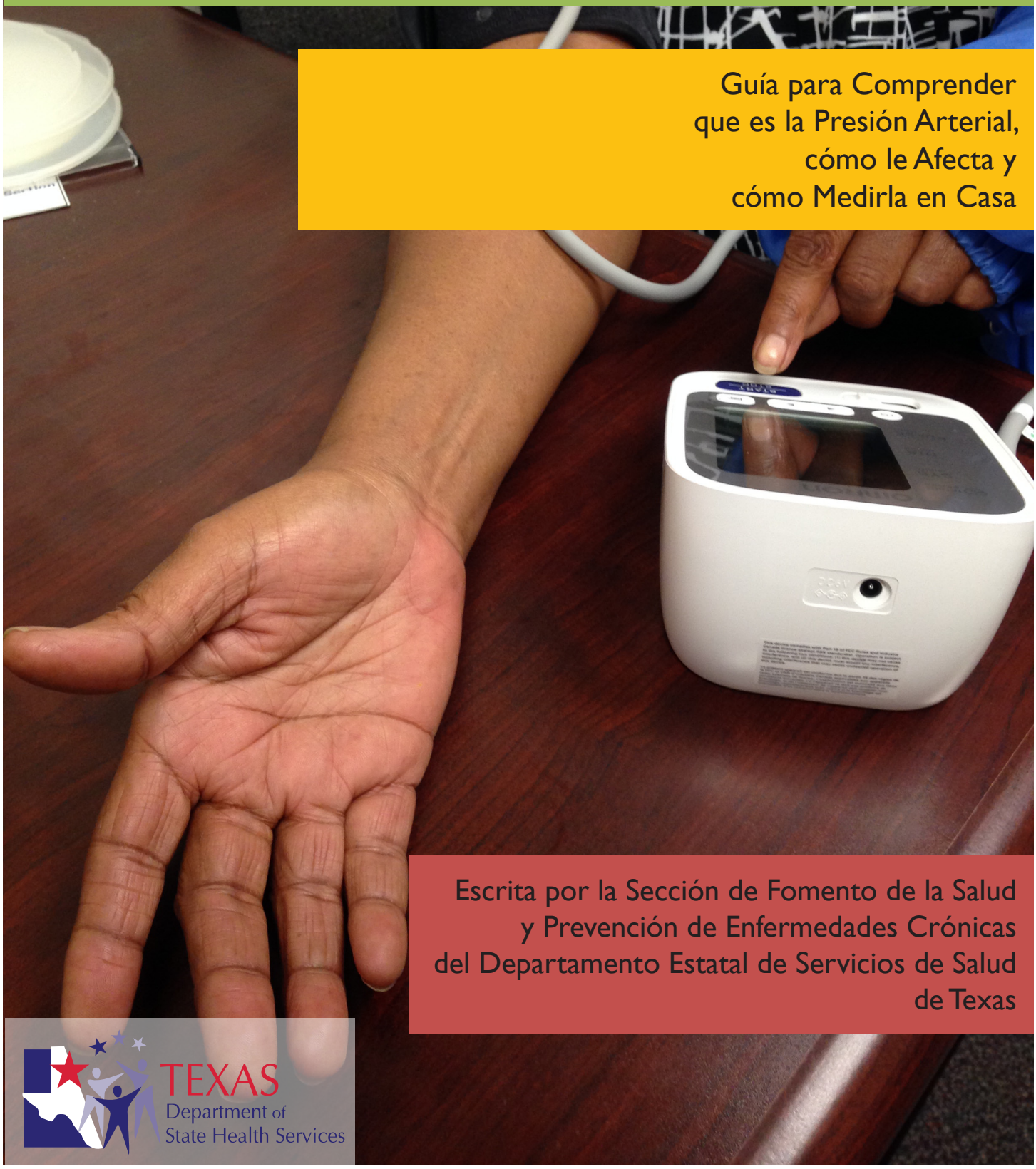
Comprender la Presión Arterial



Guía para Comprender que es la Presión Arterial, cómo le Afecta y cómo Medirla en Casa

Escrita por la Sección de Fomento de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

TEXAS Department of State Health Services

ACKNOWLEDGMENTS PAGE

SPECIAL THANKS TO THE FOLLOWING INDIVIDUALS AND ORGANIZATIONS WHO ASSISTED IN THE PREPARATION OF THIS GUIDE:

Texas Department of State Health Services Health Promotion and Chronic Disease Prevention Staff
TMF Quality Innovative Network Quality Improvement Organization (QIN-QIO)
NorthEast Public Health District

Special thanks to Hypertension Canada for allowing use of photos and information in this document.

2014 CHEP recommendations throughout the document are cited from: Dasgupta K, et al. The 2014 Canadian Hypertension Education Program Recommendations for Blood Pressure Measurement, Diagnosis, Assessment of Risk, Prevention, and Treatment of Hypertension. Can J Cardiol 2014;30:485–501.

COMPRENDER LA PRESIÓN ARTERIAL

¿Qué es la presión arterial?

Su corazón bombea sangre por todo el cuerpo por medio de unos conductos llamados vasos sanguíneos. La presión arterial es la presión que la sangre ejerce al moverse por su cuerpo. Es bueno tener una presión arterial saludable, pero una presión arterial alta significa que su corazón está trabajando demasiado duro para bombear la sangre por todo el cuerpo. Eso puede ocasionar problemas de salud.

¿Qué es la presión arterial alta?

Tener la presión arterial alta, también conocida como hipertensión, significa que la presión arterial está más alta de lo normal. Se puede empezar a tener la presión arterial alta a cualquier edad. Si tiene diabetes o una enfermedad del riñón, es todavía más importante que vigile su presión arterial. Una vez que tenga presión arterial alta, por lo general necesita monitorearla toda su vida.

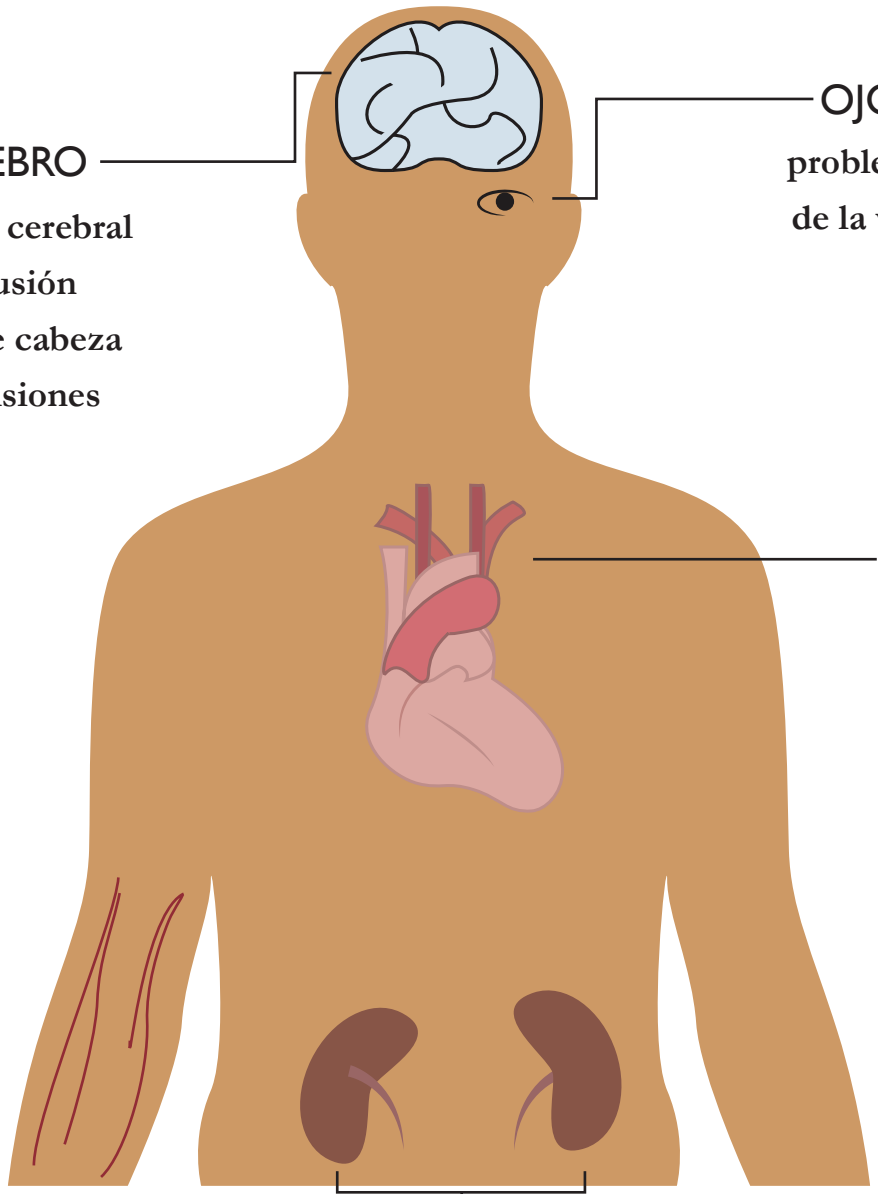
¿Por qué importa que uno tenga la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede ocasionar derrames cerebrales, ataques al corazón, insuficiencia cardiaca e insuficiencia renal. Tratarse la presión arterial alta a tiempo puede mantenerlo sano. Comer una buena dieta, hacer ejercicio y tomar la medicina que su doctor le recetó puede ayudarle a controlar su presión arterial alta.

Es importante que se revise la presión arterial regularmente. La presión arterial alta no tiene señales de alerta ni síntomas. Haga que un trabajador de salud le revise la presión arterial al menos una vez al año. También puede revisarse la presión arterial en casa. Las lecturas de la presión arterial en casa pueden ayudar para que usted y su doctor tengan una mejor idea de cómo está su presión arterial cada día.

¿CÓMO AFECTA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA AL CUERPO?

La presión arterial puede afectar su cuerpo de estas formas:



CEREBRO

derrame cerebral
confusión
dolor de cabeza
convulsiones

OJOS

problemas
de la vista

CORAZÓN

ataque al
corazón
insuficiencia
cardiaca

RIÑONES

insuficiencia
renal

¿QUÉ PUEDO HACER RESPECTO A LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La presión arterial alta se puede previnir controlarse haciendo pequeños cambios en la vida.

Siga una dieta saludable

Elija estos alimentos saludables más con mas frequencia: verduras, frutas, productos lácteos con bajo contenido de grasa, granos enteros, carne magra, pescado y aves. Limitarse comida rápida, comida enlatada, ni comida con alto contenido de sal y azúcar, o comida con alto contenido de grasa, como la manteca vegetal, el aceite de palma o coco y la manteca.

Coma menos sal

Muchos alimentos enlatados o alimentos congelados en cajas o bolsas contienen más sal que los alimentos frescos. Incluso los alimentos azucarados, como el helado o las galletas, contienen mucha sal. Comer menos sal puede reducid o prevenir la presión arterial alta. Trate de comer menos de 2000 mg de sal al día. Los niños deben de comer menos sal.

Tomar menos alcohol

Es importante que sepa el contenido de alcohol de su bebida. En Estados Unidos, una bebida "estándar" significa:

- 12 onzas de cerveza regular, (normalmente 5% de alcohol)
- 5 onzas de vino, (normalmente 12% de alcohol)
- 1.5 onzas de licor destilado, (normalmente 40% de alcohol)

Si bebe alcohol, limítese a una (1) bebida al día si es mujer y dos (2) si es hombre.

Formas de reducir el sodio en su dieta:

- Compre y coma más frutas y verduras frescas.
- Coma menos comida de restaurantes y puntos de venta de comida rápida y elija alimentos de bajo contenido de sal de la carta.
- Evite los alimentos procesados. Los alimentos procesados normalmente vienen enlatados o congelados en cajas o bolsas. Si no puede evitarlos, revise las etiquetas de los alimentos y compre los alimentos con el más bajo nivel de sal.
- Evite comprar o comer alimentos en vinagre, galletas saladas o papitas, salchichas y carne condimentada.
- No le agregue sal a los alimentos al cocinarlos o al sentarse a la mesa.
- Lave con agua los alimentos enlatados y demás alimentos salados antes de comerlos o cocinarlos.
- Haga sus propios condimentos para la carne y las verduras, y no use sal.
- Uso menos salsa, como la cátsup, en sus alimentos.

¿QUÉ PUEDO HACER RESPECTO A LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Manténgase físicamente activo

Debe hacer ejercicio todos los días, por al menos 30 a 60 minutos al día. Trate de caminar, pasear en bicicleta, nadar, correr o hacer algún tipo de ejercicio que le guste. Hasta un poco de actividad física sirve.

Reducir su estrés

Tener un nivel bajo de estrés puede reducir la presión arterial y mejorar su salud en general.

No fume

Fumando contribuye el riesgo de causar problemas del corazón y otras enfermedades. Vivir y trabajar en lugares libres de humo también es importante. Si fuma, lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar.

CÓMO MEDIR Y CONTROLAR MI PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Tomarse, o medirse, la presión arterial en casa le ayuda a usted y a su doctor a conocer su riesgo de tener la presión arterial alta.

Comprender su monitor de presión arterial

Sistólica (SYS)

La presión sistólica (SYS) ocurre cuando el corazón se contrae y es el mayor de los dos números.

Diastólica (DIA)

La presión diastólica (DIA) es el número menor y ocurre cuando el corazón se relaja y se llena de sangre.

Los monitores de presión arterial pueden además medir el pulso, que es las veces que el corazón late por minuto.

CÓMO MEDIR Y CONTROLAR MI PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Cómo medir la presión arterial

Lea las siguientes indicaciones de cómo tomarse la presión arterial correcto usando su monitor de presión arterial:

- Solo mida y escriba sus numeros de presión arterial si cuenta con el tiempo para hacerlo correcto.

- Mídase la presión arterial cuando esté cómodo y NO cuando tenga frío, esté ansioso o estresado o tenga dolor.

- Vaya al baño antes de tomarse la presión arterial.

- Espere al menos dos horas después de comer una comida pesada o hacer ejercicio pesado.

- Espere 30 minutos después de tomar café o té o fumar un cigarro.

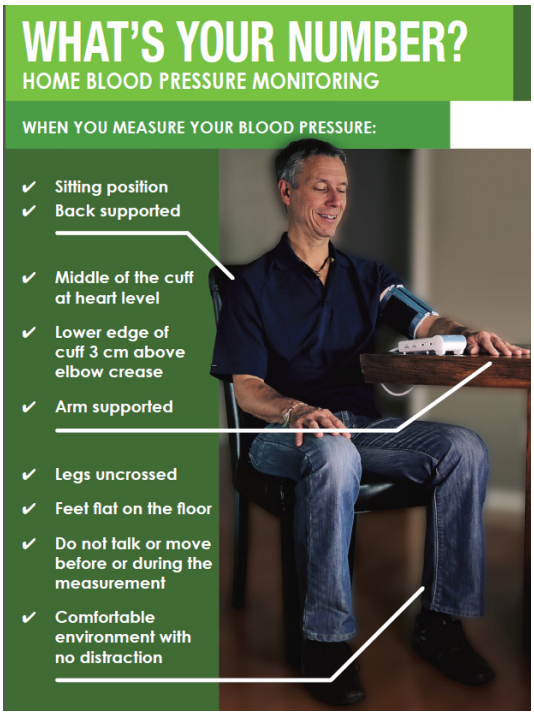
- La presión arterial debe de medirse en la mañana y en la tarde.

- Si toma medicina para la presión arterial alta, mídase la presión arterial antes de tomarlas.

- Por siete días antes de ir a su cita médica, mídase la presión arterial cada mañana y tarde. Lleve el registro de su presión arterial con usted a cada visita médica.

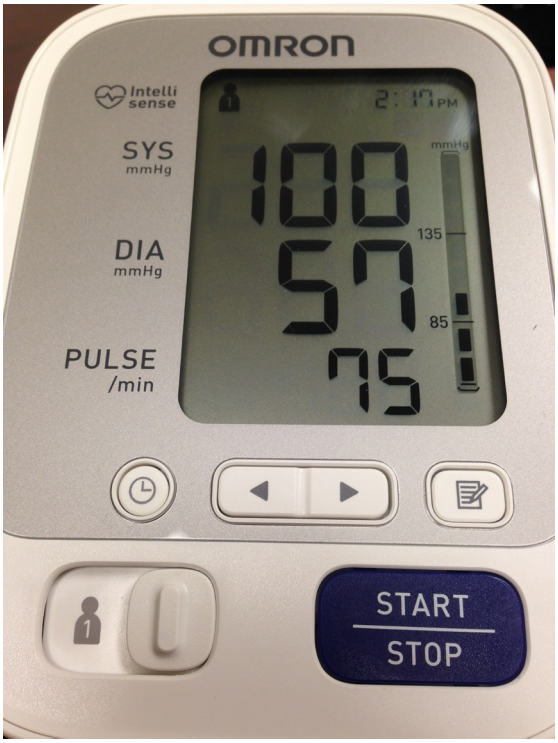
CÓMO MEDIR Y CONTROLAR MI PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

¿Cómo me mido la presión arterial con un monitor en casa?



Reprinted with permission of Hypertension Canada

1. Encuentre un lugar cómodo y sin distracciones (como la televisión, la computadora o el teléfono).
2. Siéntese en una silla que le dé soporte a la espalda y al lado de una mesa para sostener su brazo.
3. Descúbrase el brazo izquierdo y póngase la banda.
4. Si és necesario, use una almohada o una toalla para asegurase de que el centro de la banda esté al nivel del corazón.
5. Mantenga los pies en el piso.
6. Póngase la banda en el brazo izquierdo de forma que haga contacto directo con la piel y no encima de la ropa.
7. Descanse por 5 minutos antes de obtener la primera lectura.
8. Obtenga al menos 2-3 lecturas, espaciadas por 1-2 minutos.
9. Registre todas las lecturas junto con la fecha y la hora.
10. Obtenga y registre sus lecturas dos veces al día; una en la mañana y otra en la tarde.



Blood Pressure Readings

Date	Time	Systolic (Top number)	Diastolic (Bottom number)
April 6	(AM)/PM	100	57
April 6	(AM)/PM	101	58
April 6	AM/(PM)	111	59
April 6	AM/(PM)	105	59
April 7	(AM)/PM	108	51
April 7	(AM)/PM	103	52
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		

QUÉ HACER SI SU PRESIÓN ARTERIAL ES DEMASIADO BAJA O DEMASIADO ALTA

Llame a su proveedor de servicios de salud si su presión arterial es demasiado alta o demasiado baja. La presión arterial que alcanza un nivel demasiado alto (180/110 o más) puede ser una problema grave.

Si tiene alguno de los siguientes síntomas y su presión arterial es de 180/110 o más, llame al 911:

- Dolor de pecho
- Falta de aliento
- Dolor de la espalda
- Entumecimiento/debilidad
- Cambios en la vista
- Dificultad para hablar
- Fuertes dolores de cabeza
- Sangrado de la nariz
- Ansiedad grave

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
Normal	less than **120**	and	less than **80**
Prehypertension	**120 – 139**	or	**80 – 89**
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	**140 – 159**	or	**90 – 99**
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	**160** or higher	or	**100** or higher
Hypertensive Crisis (Emergency care needed)	Higher than **180**	or	Higher than **110**

Tómese los medicamentos para la presión arterial como le haya indicado su doctor o farmacéutico y mantenga una lista actual de sus medicamentos que incluya el nombre, la dosis y la frecuencia con que los toma. Infórmele a su proveedor de servicios de salud si tiene algún efecto secundario.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Quién puede obtener la medición?
Usted puede hacerlo, o alguna amistad o algún familiar puede ayudarle

¿Cuándo debería obtener las lecturas?
Antes del desayuno y 2 horas después de la cena
Antes de tomar su medicación
Después de ir al baño (de ser necesario)
Después de un descanso de 5 minutos
No consuma tabaco ni cafeína una hora antes
No haga ejercicio 30 minutos antes
No se tome la presión arterial si tiene ansiedad o dolor
No cruce los pies
No hable ni vea televisión

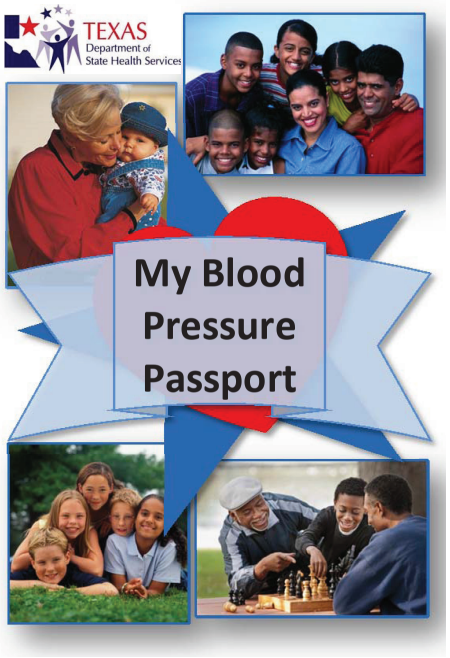
¿Qué tipo de dispositivo debo usar?
Hable con su proveedor de servicios de salud sobre el dispositivo correcto para usted.

¿Qué procedimientos debo usar en casa?
Mídasela 2-3 veces en la mañana y 2-3 veces en la tarde
Espere 1-2 minutos entre lecturas
Registre todas las lecturas

¿Cuándo debo monitorearme la presión arterial en casa?
Después de un cambio o al agregar un medicamento
Si tiene síntomas nuevos a causa de su medicación, por ejemplo, si se siente mareado.
Siete días antes de una cita con un profesional de salud
Con tanta frecuencia como lo recomiende el profesional de salud que lo atiende

¿Cuál es mi meta para mis lecturas?
Su medición debe ser de menos de 140/90 mm Hg

- DESCANSE 5 minutos antes de tomar su primera lectura de presión arterial.
- ESPERE 1 minuto antes de tomar su segunda lectura de presión arterial.
- MÍDALA antes de tomar sus medicamentos para la presión arterial y antes de comer o 2 horas después de comer.
- TÓMESE la presión arterial cada 10 a 12 horas cuando obtenga mediciones.
- CONOZCA sus números.
- HABLE con su doctor para obtener más información sobre el monitoreo de la presión arterial en casa.
- TRAIGA con usted su registro de lecturas de la presión arterial y sus medicamentos para la presión arterial a cada cita con su proveedor de servicios de salud.



Home blood pressure monitoring can help you control your blood pressure.

MY BLOOD PRESSURE GOAL IS:

_____ / _____

Taking Your Blood Pressure at Home

- Rest 5 minutes before taking your blood pressure.
- Don't smoke or drink caffeinated beverages for at least 30 minutes before.
- Take your blood pressure before (not after) you eat.
- Sit comfortably with your back supported and both feet on the floor (don't cross your legs).
- Elevate your arm to heart level on a table or a desk.
- Use the proper sized cuff. It should fit smoothly and snugly around your arm. There should be enough room to slip a fingertip under the cuff.
- Take 2 or 3 measurements in the AM and 2 or 3 measurements in the PM, for a total of between 4 and 6 measurements.

My Medication List

Bring this to your next appointment with your doctor or visit your pharmacist and ask him/her to review.

Medication Name	Instructions
Aspirin (white pill)- blood thinner	*Take once a day at night with food*

Blood Pressure

What is the recommendation for healthy blood pressure?

Blood Pressure Category	Systolic mm/hg (Top Number)		Diastolic mm/hg (Bottom Number
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Prehypertension	120-139	or	80-89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	140-159	or	90-99
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	160 or higher	or	100 or higher
Hypertensive Crisis (Emergency Care Needed)*	Higher than 180	or	Higher than 110

*If your blood pressure is at this level, call 911.

Blood Pressure Readings

Date	Time	Systolic (Top Number)	Diastolic (Bottom Number)
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		
	AM/PM		

A Heart-Healthy Lifestyle

- If you smoke, think about quitting. Call 1-800-YES-QUIT for help and talk to your doctor.
- Get at least 30 minutes of exercise a day.
- Follow a low sodium diet like the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet.
- Take your blood pressure medication as prescribed every day.
- Reduce your alcohol intake.
- Reduce your stress.
- Know your blood pressure numbers.

Contact Us

Texas Heart Disease and Stroke Program

Health Promotion and Chronic Disease Prevention Section
MC 1945
PO Box 149347
Austin, TX 78714-9347

Phone: (512) 776-7111

Visit us online at
www.dshs.state.tx.us/heart

Published January 2015

HEALTH PROMOTION & CHRONIC DISEASE PREVENTION

TEXAS HEART DISEASE AND STROKE PROGRAM

TEXAS
Department of
State Health Services

Texas Heart Disease
and Stroke Program

NET HEALTH
NORTHEAST TEXAS PUBLIC HEALTH DISTRICT