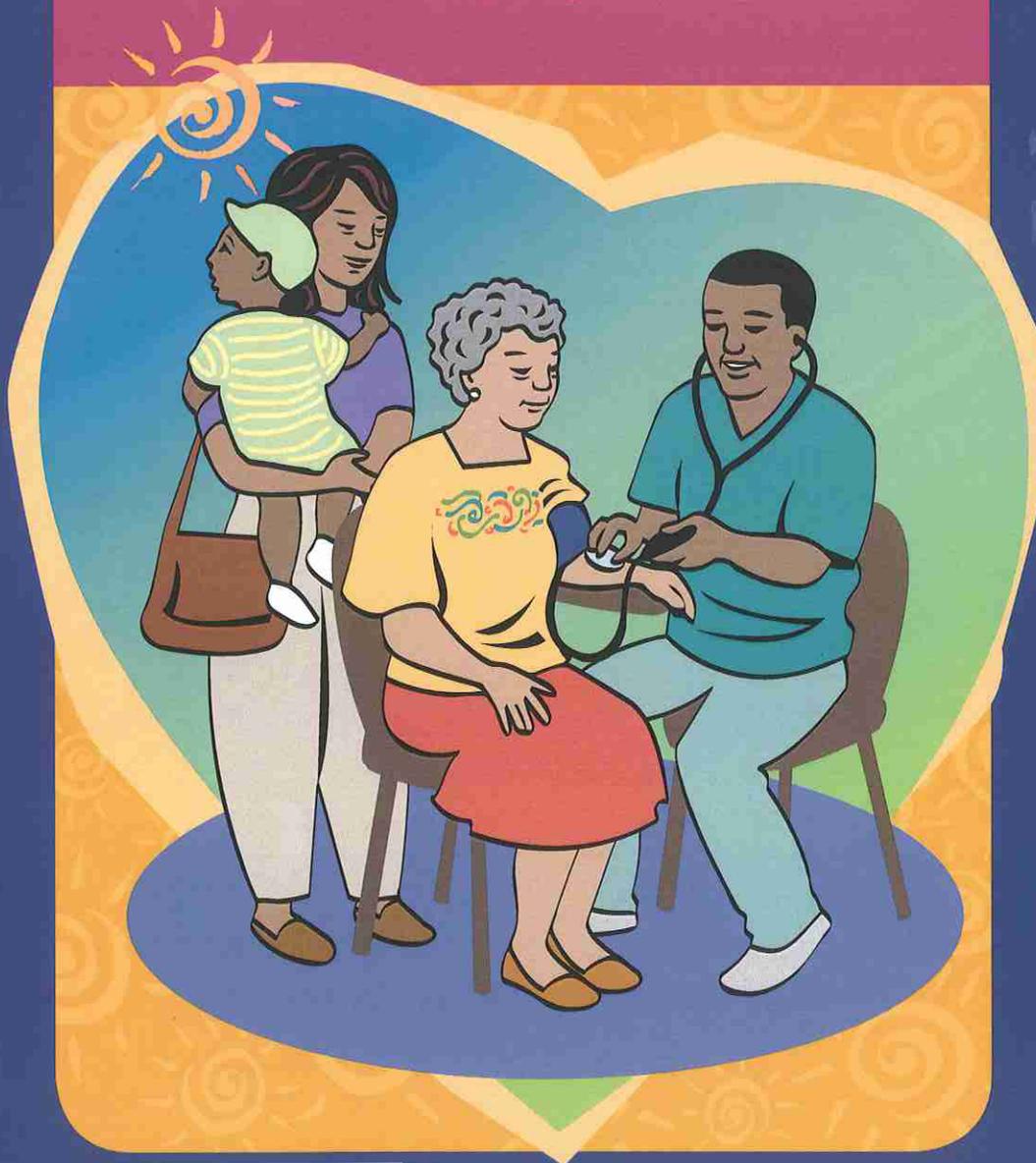


# Cuide su vida: Controle su presión arterial alta

Corazones sanos, hogares saludables



**Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:**

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

**Sitio web:**

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

**Para más información**

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI, [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Cuide su vida: Controle su presión arterial alta

Corazones sanos, hogares saludables

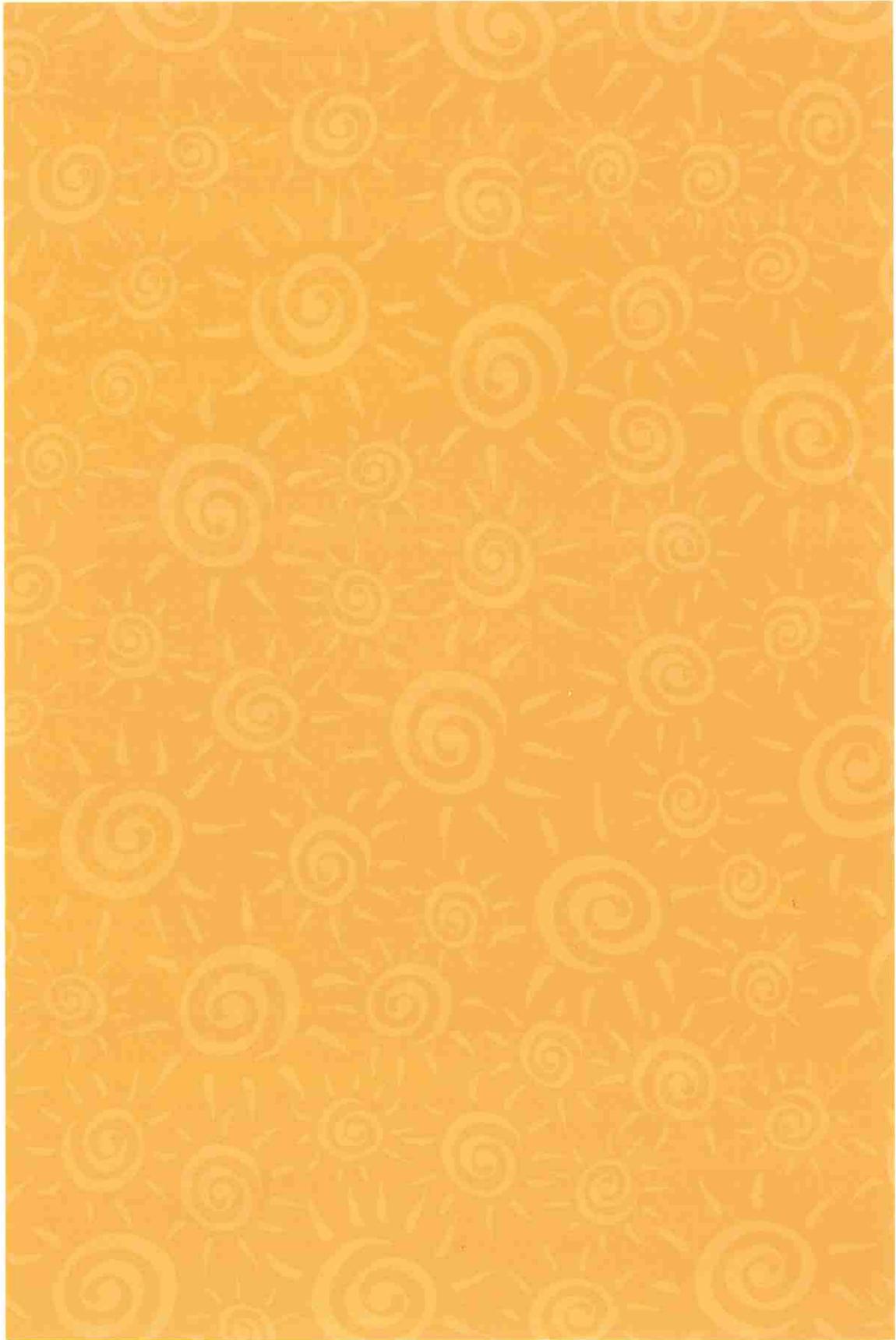


U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health

NIH Publicación No. 08-6352  
Junio del 2008



**HEART DISEASE &  
STROKE PREVENTION PROGRAM**  
UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

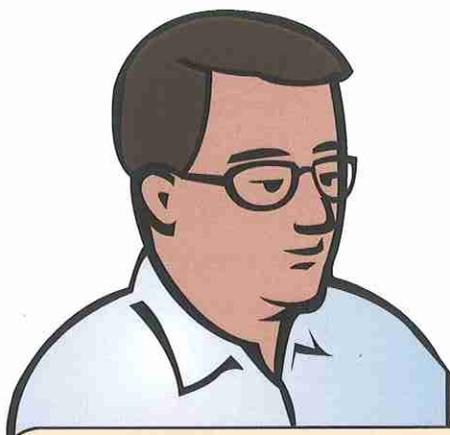




## Latido a latido, ¡de la presión alta me cuido!

### ¿Sabía usted que la presión arterial alta es una enfermedad grave entre los latinos?

- Uno de cada cinco latinos tiene la presión arterial alta.
- Solamente uno de cada cinco latinos con la presión arterial alta la tiene controlada.



**Carlos García** y su familia toman medidas para no tener la presión arterial alta.

#### Una llamada de atención

**Carlos:** “El doctor me dijo que estoy a un paso de tener la presión arterial alta. Si quiero estar sano para disfrutar a mi familia debo cambiar mis hábitos hoy mismo para no tener la presión alta más tarde”.



## Carlos nos enseña lo que aprendió sobre la presión arterial alta

---

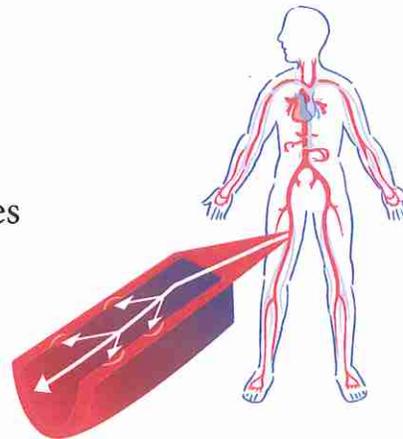
### ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Todas las personas necesitan tener presión arterial para que la sangre pueda llegar a todos los órganos del cuerpo.

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

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, aumenta el riesgo de enfermarse del corazón. Cuando su presión está alta, su corazón trabaja más fuerte. Sin tratamiento, la presión alta puede causarle:

- ataque al cerebro
- ataque al corazón
- problemas de los riñones
- problemas de la vista
- muerte

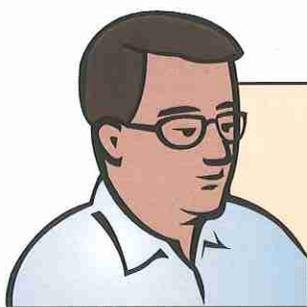


## La buena noticia

Lo bueno es que usted puede tomar acción para prevenir la presión arterial alta. Si ya tiene la presión arterial alta, también la puede controlar.

## ¿Cuáles son los niveles de la presión arterial?

- La presión normal es menos de **120/80**. Si su presión es normal, ¡bien hecho! Mídase la presión una vez al año, aunque esté a un nivel normal.
- Si su presión está entre **120/80** y **139/89**, usted tiene prehipertensión arterial. Es muy probable que usted desarrolle presión arterial alta en el futuro. Por lo tanto, tome acción para prevenirla.
- Su presión está alta si tiene **140/90** o más. De ser así, pregúntele a su doctor cómo bajarla. Si tiene presión arterial alta, tiene que medírsela más a menudo.



**Carlos:** “Cuando me tomaron la presión fue fácil y no dolió. No fue hasta que me tomaron la presión que me di cuenta que tengo riesgo de padecer de presión arterial alta”.

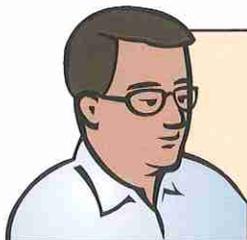
## Siga un plan familiar contra la presión arterial alta.

Este plan familiar puede ayudarle a prevenir la presión arterial alta. Si ya la tiene alta, le ayudará a controlarla.



### 1. Coma menos sodio.

- Escoja frutas y vegetales para bocadillos en lugar de papas fritas saladas o galletas saladas.
- Elija menos alimentos altos en sodio. Por ejemplo, compre menos chorizo, mortadela, peperoni, salami, jamón, sopas enlatadas o de sobre, toda clase de encurtidos y aceitunas.
- Use especias o hierbas en lugar de sal para darle sabor a su comida.
- Use cubitos de caldo, salsa de soya y salsa de tomate (*ketchup*) con menos sal.
- Llene el salero con una mezcla de hierbas y especias en vez de sal.
- Lea las etiquetas de los alimentos para comparar el contenido de sodio.



**Carlos:** “La presión arterial alta es un problema en nuestra familia. Toda mi familia está siguiendo un plan para prevenir la presión arterial alta”.

Compare las etiquetas de la sopa enlatada con sodio reducido.

¿Cuál elegiría usted? \_\_\_\_\_

**Sopa enlatada regular**

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 block Servings Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 190	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 820mg	34%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 6%

**Sopa enlatada con sodio reducido**

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 block Servings Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 6%

**Respuesta: La sopa enlatada con sodio reducido es la mejor opción. La sopa regular tiene cuatro veces más sodio que la sopa con sodio reducido.**

**Pruebe estos consejos para reducir su consumo de sodio**

- Elija los alimentos que tengan menos del 5 por ciento del valor diario de sodio.
- Limite los alimentos que tengan 20 por ciento o más del valor diario de sodio.
- Limite el sodio en su alimentación a 2,300 miligramos (mg) o menos por día.

## Plan familiar (continuación)

### 2. Coma alimentos saludables para el corazón.

- Coma una variedad de frutas, vegetales y granos.
- Escoja productos derivados de la leche descremada o baja en grasa.
- Elija carnes con menos grasa, pollo sin pellejo y pescado.\*
- Escoja nueces sin sal, semillas o frijoles (habichuelas).
- Cocine con una pequeña cantidad de grasa o aceite.



### 3. Tome menos bebidas alcohólicas.

- Consumir más de tres bebidas al día puede subirle la presión arterial.
- Los hombres no deben tomar más de dos tragos al día.
- Las mujeres no deben tomar más de un trago al día.
- Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé no deben tomar nada de alcohol.



\*Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

#### 4. Cuide su peso.

- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Sírvase porciones pequeñas y no repita. Si tiene hambre sírvase ensalada.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos al día. Aumente el tiempo poco a poco hasta llegar a 60 minutos cada día.



#### 5. Tome sus medicamentos.

- Si tiene la presión alta, tome sus medicamentos como lo indica el doctor.
- Sólo tome los medicamentos que han sido recetados para usted.
- Si no puede comprar los medicamentos que le han recetado, dígaselo al doctor. Hay programas que le pueden ayudar a comprarlos.
- Cuando tenga una cita con el doctor, lleve los envases con sus medicamentos.
- Pídale a un familiar que le recuerde por teléfono la hora de tomar sus medicamentos.



#### Preguntas para hacerle al doctor si le dan medicamentos para la presión alta:

- ¿Cuándo los debo tomar?
- ¿Qué debo beber o comer cuando los tomo?
- ¿Qué otros medicamentos puedo tomar al mismo tiempo?



## Mi plan para prevenir o controlar la presión arterial alta

Escoja dos o tres cosas que hará. Con el tiempo agregue otras.

### Lo sabroso no tiene que ser salado:

- Usaré especias y hierbas para sazonar la comida en lugar de sal. Por ejemplo, usaré ajo, pimienta, cilantro, chile y cebolla.



- Comeré más frutas y vegetales en lugar de bocadillos salados.

### Póngale atención a su corazón.

#### Haga lo siguiente:

- Bajaré de peso si tengo sobrepeso.
- Me serviré porciones más pequeñas. Comeré ensalada si aún tengo hambre.

- Haré actividad física moderada de 30 a 60 minutos al día.

- Tomaré menos bebidas alcohólicas.

**Si tiene la presión arterial alta**

- Me mediré la presión arterial a menudo.
- Tomaré los medicamentos como me lo indica el doctor.



## Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.  
Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre: \_\_\_\_\_

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			



## ¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

---

La diabetes y la presión arterial alta  
son cosas que no nos hacen falta.  
El sobrepeso y un alto nivel de colesterol,  
la vida sedentaria y beber demasiado alcohol,  
y qué decir de la mala alimentación?  
son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura  
y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura!  
Pon a un lado la comida frita  
y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita!  
Haz caso a los consejos en estos libritos  
y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo,  
ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo.  
No pases horas frente a la televisión,  
mas de la actividad física, ¡haz tu misión!  
Sal a caminar con tu familia o vecinos  
¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

**SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**



**HEART DISEASE &  
STROKE PREVENTION PROGRAM**  
UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

NIH Publicación No. 08-6352  
Junio del 2008

