

Presión arterial alta

Cómo hacer que controlarla sea su meta



¿Sabía usted que...?

De los 67 millones de estadounidenses adultos que tienen presión arterial alta, 16 millones saben que tienen este problema y reciben tratamiento, pero su presión arterial sigue estando demasiado alta.

Una encuesta reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades descubrió que más de la cuarta parte (26.1 %) de la población hispana informó tener presión alta.

Casi el 30 % de aquellos con presión arterial alta no tomaba los medicamentos que podrían reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

De usted depende mantener su presión arterial alta bajo control, pero no tiene por qué ser una tarea abrumadora. Puede dar pasos pequeños y fáciles de manejar para que controlar su presión arterial se convierta en **su** meta. Aquí le ofrecemos algunos consejos para lograrlo.

Involucre a todos los profesionales de la salud que lo atienden

Controlar la presión arterial es un trabajo de equipo. Involucre a todos los profesionales de la salud que lo atienden (no solo a su médico de cabecera o cardiólogo). El farmacéutico, el cardiólogo, el personal de enfermería y los demás especialistas de la salud pueden ayudarlo a controlar la presión arterial alta.

La próxima vez que vaya al médico, lleve una lista con las preguntas que quiera hacerle al profesional de la salud. Por ejemplo:

- ▶ ¿Qué presión arterial debo aspirar a tener?
- ▶ ¿Cuáles son las mejores maneras de alcanzar esa meta?
 - ▷ Cuénteles lo que ya está haciendo con el fin de tener la presión arterial bajo control, como hacer ejercicio, cambiar su alimentación o tomar medicamentos según se lo hayan indicado.
 - ▷ Sea honesto y realista con usted mismo y con el equipo de profesionales de la salud acerca de los cambios en el estilo de vida que está preparado para hacer y los que todavía no está preparado para hacer.
 - ▷ Fíjese una meta y comience a trabajar para alcanzarla. Cuando logre alcanzarla y tenga más confianza en sus capacidades, fíjese otra meta.

Tome los medicamentos sistemáticamente

El equipo de profesionales a cargo de su salud ha elaborado un plan de medicamentos específico, para ayudarlo a controlar su presión arterial. Si bien quizás no recuerde tomar los medicamentos todos los días o, tal vez, los efectos secundarios le causen dificultades, recuerde que los medicamentos son importantes para controlar la presión arterial y mantenerla en los niveles deseados.

Estos son algunos consejos que lo ayudarán a cumplir con su plan de medicamentos:

- ▶ Hable con su médico acerca de los efectos secundarios que tenga debido a los medicamentos. De ser necesario, hablen sobre otras opciones de tratamiento.

Nunca abandone el tratamiento por su cuenta.



La historia de Estela

Estela se sentía mareada y débil, tenía dolores de cabeza constantes y, frecuentemente, no tenía apetito. Como sus síntomas le preocupaban cada vez más, programó una visita al médico. Durante la visita, el médico le diagnosticó presión arterial alta. Eso ocurrió hace 34 años. Desde entonces, ha hecho cambios en su estilo de vida para controlar su afección.

La primera prioridad de Estela fue cambiar su alimentación. Dejó de comer alimentos fritos y evitó el consumo de sal. A los 74 años, Estela lleva una vida activa y disfruta de hacer caminatas y pasar tiempo con sus nietos. Su familia juega un papel importante en ayudarla a mantener su presión arterial bajo control. La ayudan a preparar comidas saludables, le recuerdan que tome los medicamentos y la acompañan a las visitas médicas. Estela se atiende con el mismo médico desde hace más de 25 años, por lo que confía en la relación que tienen y le gusta que los dos trabajan juntos para controlar su presión arterial alta. Estela —con el apoyo de su familia y su médico— convirtió al control de la presión arterial en su meta y lleva una vida más feliz y más sana.

- ▶ Haga un cronograma y establezca un sistema para recordar tomar los medicamentos regularmente, por ejemplo, utilizar un pastillero para colocar todas las píldoras de cada día o usar una aplicación en el teléfono inteligente que le recuerde que debe tomar los medicamentos.
- ▷ Si su seguro de salud le ofrece el servicio de entrega por correo, utilícelo y pida que le envíen medicamentos para 90 días.
- ▷ Si no tuviera este servicio disponible, pida que le entreguen todos los medicamentos el mismo día del mes en una sola farmacia para poder recogerlos todos juntos.

Vigile su presión arterial

¿Qué presión arterial aspira a tener? Prepare un plan para tomar la presión arterial regularmente, no solo en el consultorio del médico, sino también en su casa o en la farmacia. Lleve un diario o registro de los resultados para así vigilar su progreso.

Elija opciones saludables

- ▶ El ejercicio puede ser una excelente manera de ayudar a controlar la presión arterial. Busque un lugar seguro donde pueda caminar o hacer actividad física. Aumente la duración y la intensidad de la actividad física a medida que vayan progresando.
- ▶ Compre más frutas y verduras frescas y granos enteros, y menos alimentos preparados con alto contenido de sodio, colesterol, grasas saturadas y grasas *trans*.
- ▶ Aprenda a leer las etiquetas y elija los alimentos que tengan menos sodio. Reducir el sodio reducirá también la presión arterial.
- ▶ Deje de fumar. Hay muchas herramientas disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (seleccione la opción 2 para hablar con un representante en español) o visite **smokefreeespañol** para recibir asistencia.

Encuentre y descargue otros materiales que lo ayudarán a controlar la presión alta en el sitio web **Million Hearts® en español**.

Million Hearts® (Un millón de corazones) es un programa nacional que tiene como objetivo prevenir 1 millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017. El programa es liderado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, dos agencias que pertenecen al Departamento de Salud y Servicios Humanos.

La expresión Million Hearts® (Un millón de corazones), los logotipos y las imágenes asociadas son propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. El uso de los mismos no implica el respaldo del HHS.

espanol.millionhearts.hhs.gov