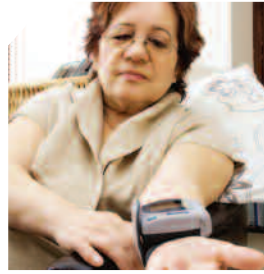


# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Hablemos sobre la hipertensión

Muchas personas mayores de 65 años tienen hipertensión o presión arterial alta.<sup>1</sup> La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias; los conductos que llevan sangre fresca al corazón y al resto del organismo.

La presión arterial sube y baja durante el día. Cuando se mantiene alta, es hipertensión. La hipertensión hace que el corazón se esfuerce más. La hipertensión es conocida como un asesino “silencioso”, puesto que muchas personas no saben que la padecen. La única manera de saberlo con seguridad es controlándose la presión arterial.

### ¿Quién está en riesgo de padecer hipertensión?

Si tiene más de 65 años, debe controlar su presión arterial todos los años durante su examen regular o con más frecuencia si tiene hipertensión o su médico se lo indica.<sup>2</sup>

### ¿Cuál es una presión arterial “normal”?<sup>5</sup>

La presión arterial se mide con dos números: uno que mide cuando el corazón palpita sobre el número que mide cuando el corazón se relaja.

Una presión arterial de **140/90** es alta.

Si su presión es de **120/80**, es normal, pero se encuentra en el límite de ser demasiado alta.

### Tiene más probabilidades de padecer hipertensión si:<sup>3</sup>

Alguien de su familia la padece

No hace ejercicios

Tiene sobrepeso

Tiene diabetes<sup>4</sup>

Bebe demasiado alcohol

Consume demasiada sal

Tiene estrés

Su médico puede recetarle un medicamento para la presión arterial si es necesario. Si comienza a tomar un medicamento para la hipertensión, siga tomándolo hasta que su médico le indique lo contrario. A continuación encontrará algunas ideas que lo pueden ayudar a recordar tomarse sus medicamentos:

- Tómelo durante las comidas o antes de acostarse.
- Tómelo a la misma hora todos los días.
- Use cajas plásticas para píldoras adquiridas en una farmacia para ayudarlo a mantener un registro de cuándo tomar su medicamento.



# Hablemos sobre la hipertensión

## ¿Cómo puedo reducir mi presión arterial?

Al hacer cambios en su alimentación y la cantidad de ejercicio que hace puede reducir su presión arterial.<sup>6</sup>

- ✓ **Haga ejercicios con regularidad.** Hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Algunas formas de hacer más ejercicios incluyen salir a caminar todos los días o inscribirse en una clase de ejercicios.
- ✓ **Consuma una dieta baja en grasas.** Evite comer alimentos fritos y limite el consumo de carne de cerdo y res. En cambio, coma pescado, pollo o pavo al vapor, al horno o a la parrilla. Use leche y queso con bajo contenido de grasas.
- ✓ **Deje de fumar.** Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar.
- ✓ **Reduzca el consumo de sal.** Use hierbas, especias, vinagre o mezclas sin sal para sazonar sus alimentos. Evite los alimentos congelados y las sopas enlatadas.

- ✓ **Pierda peso.** Realice más actividades y reduzca la cantidad de grasa en su dieta. Coma 5 a 9 porciones de frutas y verduras todos los días. Lea las etiquetas de los alimentos y controle las porciones. A continuación encontrará algunos ejemplos de tamaños de porciones: 1/2 taza de arroz o pastas; 1 porción pequeña de fruta; 3/4 de taza de jugo de frutas; 1 taza de leche; 2 onzas de queso (como del tamaño de un dominó); 1 a 3 onzas de carne, aves o pescado (como del tamaño de un mazo de cartas).<sup>7</sup>
- ✓ **Consuma más frutas y verduras.** Coma refrigerios con frutas y verduras en lugar de papas fritas, galletas y otros alimentos con alto contenido de grasa.
- ✓ **Agregue potasio a su dieta.**<sup>8</sup> Entre los alimentos ricos en potasio se incluyen pollo, pavo, pescado, bananas, naranjas, espinacas y tomates.
- ✓ **Reduzca el consumo de alcohol.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas a 1 ó 2 vasos al día.
- ✓ **Busque tratamiento para el estrés o la ansiedad.** Hable con su médico si se siente tenso e irritable y no se siente mejor, o si no puede hacer desaparecer un sentimiento de preocupación o culpa.

### Referencias

1. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "High Blood Pressure, Factors That Contribute to" [Hipertensión y los factores que contribuyen a ella (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4650> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
2. MedlinePlus Medical Encyclopedia [Enciclopedia Médica MedlinePlus]. "Physical Exam Frequency" [Frecuencia de los exámenes médicos (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002125.htm> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
3. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. High Blood Pressure. "Am I At Risk?" [Hipertensión. ¿Estoy en riesgo? (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2142> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
4. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "Diabetes and Cardiovascular Disease" [Diabetes y enfermedad cardiovascular (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=30447624>.
5. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. High Blood Pressure. "What Is High Blood Pressure?" [Hipertensión. ¿Qué es la hipertensión? (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2112> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
6. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. High Blood Pressure. "Control Your Risk Factors for High Blood Pressure" [Hipertensión. Control de los factores de riesgo de la hipertensión (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.americanheart.org/print\\_presenter.jhtml?sessionid=KLE3N1DD2IGNQCQFCXPSF3Q?identifier=581](http://www.americanheart.org/print_presenter.jhtml?sessionid=KLE3N1DD2IGNQCQFCXPSF3Q?identifier=581) Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
7. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "Take Control of Portion Size" [Controle el tamaño de las porciones (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3033905> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
8. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "Your High Blood Pressure Questions Answered — Potassium" [Sus preguntas y respuestas sobre la hipertensión: Potasio (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3025146> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.