

# Presión arterial alta

## Lo que usted necesita saber

### ¿Qué significan los números de su presión arterial?

**157 / 98**

**Sistólica—número de arriba:**

La presión que se produce cuando el corazón bombea sangre al resto del cuerpo.

**Diastólica—número de abajo:**

La presión que se produce cuando el corazón está en reposo y se está llenando de sangre.

PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Presión arterial elevada	120-129	
Presión arterial alta	130 o más	80 o más

Escriba aquí sus números recientes: \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**NOTA IMPORTANTE:** Siempre comuníquese con su enfermero o su médico si su presión sistólica está por encima de 180 o si su presión diastólica está por encima de 110.



Tiene el poder de bajar su presión arterial y llevar una vida sana y plena. La presión arterial alta (también llamada hipertensión) aumenta su riesgo de tener ataque al corazón, ataque cerebral, problemas en los ojos y enfermedad de los riñones.

### Coma menos sal

Baje su presión arterial comiendo menos sal, que se llama sodio en las etiquetas de los alimentos. No coma más de 2,300 mg de sodio cada día, lo que es menos de una cucharadita. Lo mejor es comer menos de 1,500 mg al día.

La mayor parte del sodio que usted come viene de los alimentos procesados (empaquetados o envasados) y la comida de restaurante. Se sorprendería de ver las cantidades altas que hay en el pan, las comidas empaquetadas, el queso, las carnes procesadas y los cortes fríos, los platos con pasta, las salsas y los bocadillos salados.

#### Cómo leer la etiqueta de un alimento:

1. Observe el tamaño de la porción y la cantidad de porciones que vienen en el paquete. Este producto tiene dos porciones.
2. Observe la cantidad de sodio en mg. En esta lata, 1 porción de una taza tiene 400 mg de sodio. La lata entera contiene 800 mg de sodio.



#### Marque las cosas que hará:

- Leer las etiquetas de los alimentos para conocer los niveles de sodio.
- Comeré más cantidad de frutas y vegetales frescos.
- Usaré hierbas y especias en lugar de sal.
- Usaré agua para enjuagar los alimentos enlatados tales como los vegetales, frijoles y atún para quitar el líquido salado.
- En el caso de las ensaladas, elegiré aceite y vinagre. Al comer fuera de casa, pediré los aderezos a un costado.
- Elegiré alimentos con menos sodio, bajos en sodio, menor contenido de sodio o sin sodio.

# Presión arterial alta

## Lo que usted necesita saber

### Mida su presión arterial en su casa

Medir su presión arterial en su casa ayudará a que su médico o enfermero sepa si sus números son normales o altos. Pida ayuda a su médico o enfermero para encontrar un monitor de la presión arterial para usar en su casa. No use un monitor de los que se colocan en el dedo o la muñeca.

La primera vez que se mida la presión arterial en su casa, hágalo en ambos brazos. Después de esa vez, use el brazo que tuvo los números más altos.

### Cómo medir su presión arterial:

1. Use un manguito que sea adecuado para su brazo (por ejemplo, de adulto, grande o extragrande). Pregúntele a su médico o enfermero qué tamaño debe usar.
2. Descanse 5 minutos antes de medirse la presión arterial.
3. Espere al menos 30 minutos después de beber alcohol o cafeína, fumar o hacer ejercicio antes de medir su presión arterial.
4. Siéntese sin cruzar las piernas, con la espalda apoyada y con los pies planos sobre el suelo. Apoye su brazo a la altura del corazón sobre una mesa.



### Obtenga información sobre sus medicamentos

La mayoría de las personas con presión arterial alta necesitan al menos dos medicamentos para mantener su presión arterial en un nivel saludable.

Es posible que su médico o enfermero necesite cambiar sus medicamentos para encontrar el que funciona mejor para usted. Eso es normal.



### Marque las cosas que hará:

- Pregúntele a su médico o enfermero si algún momento es mejor que otro para tomar sus medicamentos; por ejemplo, antes o después de una comida, por la mañana o por la noche.
- Use siempre un pastillero, aunque tome una sola pastilla al día. Asegúrese de dejar su pastillero en algún lugar donde pueda verlo.
- Tome sus pastillas a la misma hora todos los días. Establezca una alarma en su reloj o teléfono como recordatorio.
- Anote sus medicamentos y lleve esta lista siempre con usted. Muéstresela a su médico o enfermero en cada visita.
- Anote en su calendario cuándo necesita resurtir su medicamento: al menos entre una y dos semanas antes de quedarse sin medicamentos.
- Si no se siente bien después de tomar un medicamento, llame a su médico o enfermero.
- No deje de tomar sus medicamentos sin hablar primero con su médico o enfermero.

Patrocinado por subsidios educativos de Allergan Foundation, Forest Laboratories, Inc. y Novartis Pharmaceuticals Corporation

ID de producto PCNA3855BPE

Copyright © 2018 Preventive Cardiovascular Nurses Association

Si bien PCNA hace lo posible por brindar información de salud confiable y actualizada, este y otros materiales educativos de PCNA se proporcionan solo para fines informativos y no reemplazan la atención médica profesional. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema médico.