

PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Hipertensión

¿POR QUÉ CONOCER SOBRE LA HIPERTENSIÓN?

Una persona puede tener la presión alta o hipertensión y no saberlo. La Hipertensión puede no presentar síntomas, por tal razón es conocido como el asesino silencioso. Es un problema serio de salud que necesita ser controlado por medio de cambios en el estilo de vida y la adherencia al tratamiento.



LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión sanguínea es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales cuando el corazón late y cuando está en reposo. El número superior o sistólico es la presión cuando el corazón bombea la sangre (late) y el número inferior o diastólica es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial normal es una presión arterial sistólica de menos de 120 pulsos y una diastólica de menos de 80.

¿CUÁNDO TENEMOS ALTA PRESIÓN O HIPERTENSIÓN?

La hipertensión significa que la presión de tus arterias está consistentemente por encima de 140 sistólica y de 90 la diastólica. Esto puede ocurrir si los vasos se han estrechado o si el corazón está bombeando demasiada sangre. Se desconoce cuál es la causa exacta de la alta presión. Usualmente no puede curarse, pero si controlarse. Si sube la presión arterial y permanece en un nivel alto, aumenta la probabilidad de que ocurran complicaciones de salud graves.

CONOCE TUS NÚMEROS

American Heart
Association,
noviembre 2017

Clasificación Presión Arterial	Presión Arterial Sistólica	Presión Arterial Diastólica
Normal	Menor de 120	Menor de 80
Elevada	120-129	Menor de 80
Hipertensión 1	130-139	80-89
Hipertensión 2	140 ó más	90 ó más
Crisis Hipertensiva (Consultar al doctor inmediatamente)	180 ó más	120 ó más

FACTORES DE RIESGO

La hipertensión aumenta directamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares (las cuales resultan en ataques al corazón e infartos cerebrales), especialmente cuando está presente con otros factores de riesgo. Algunos de estos factores son:

- Edad
- Obesidad
- Alto consumo de sal y grasa
- Alto consumo de bebidas alcohólicas
- Demasiado estrés
- Falta de Actividad física
- Personas con Diabetes Mellitus o enfermedad del riñón
- Historial familiar



Hospitales

HIMA•San Pablo

787-653-6060 •

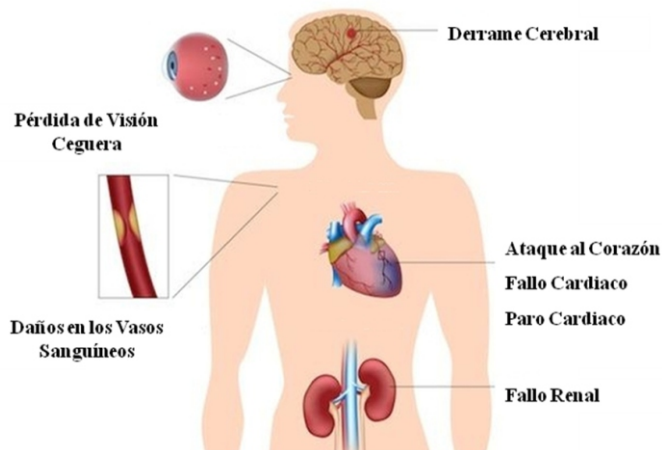
himasanpablo.com •



PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Hipertensión

UNA PRESIÓN ARTERIAL ALTA SIN TRATAMIENTO PUEDE CAUSAR:



¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR COMPLICACIONES?

1. Bajar de peso Si estás sobrepeso u obeso, estás poniendo demasiado esfuerzo en tu corazón. Deberás consultar con un dietista-nutricionista para un plan alimentario saludable.

2. Seguir una dieta baja en sodio y grasa Los hábitos alimentarios tienen un rol muy importante en el control de la presión arterial. El consumir una dieta alta en sodio puede aumentar la presión arterial. El sodio retiene el exceso de líquido en su cuerpo y pone una carga adicional a su corazón. Lee la etiqueta de los alimentos para seleccionar aquellos que contengan un bajo contenido de sodio. Un alimento bajo en sodio es aquel que contiene 140 miligramos (mg) o menos de sodio por servicio. Sazona las comidas con hierbas, especias, tales como: ajo, pimienta verde, comino, cebolla, cilantrillo, vinagre, orégano, pimienta, recaó, limón, perejil, romero, culantro, nuez moscada, cebollines, jengibre, achiote en agua, hoja de laurel y ají dulce.

***Se recomienda reducir el consumo de sodio en la población general saludable a menos de 2,300 mg por día. Sin embargo, para aquellos que tienen prehipertensión e hipertensión es más beneficioso bajar el consumo de sodio a 1,500 mg por día.**

3. Evita el consumo de alcohol Si tomas más de dos (2) tragos al día (aproximadamente 2 cervezas, 2 copas de vino de 4 oz cada una o bebidas mezcladas) eso puede elevar tus niveles de presión.

4. Aumenta tu actividad física El ejercicio hace que tu corazón y tus vasos sanguíneos funcionen mejor. Una vida sedentaria es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. El ejercicio ayuda a controlar el peso, a reducir el estrés y bajar la presión arterial. Debes consultar a tu médico antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio.

5. Dejar de fumar Fumar le causa mucho estrés a tu corazón, reduce la oxigenación en sangre y daña los vasos sanguíneos. Además de ser por sí solo un factor de riesgo de un derrame cerebral y de enfermedades del corazón.

6. Tomar los medicamentos En ocasiones realizar cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar tu presión arterial y tu médico podría recetarte ciertos medicamentos. Algunos medicamentos contribuyen a relajar y dilatar los vasos sanguíneos para que la sangre pueda circular más fácilmente. Algunos de ellos son:

- Diurético: puede ayudar a que tu cuerpo no retenga ni demasiada agua, ni sal.
- Beta bloqueadores: evitan que tu corazón se esfuerce más, por lo tanto, el flujo sanguíneo realiza menos presión en la pared arterial manteniendo una presión arterial baja.
- Inhibidores: bajan la presión porque se dilatan los vasos sanguíneos que están estrechos.

7. Controla el estrés Las personas reaccionan al estrés en diferentes formas. En algunas personas el estrés hace que la presión arterial se des controle. Habla con tu médico acerca de cómo controlar el nivel de estrés. Hacer ejercicio y dormir por la noche te puede ayudar.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Hipertensión

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR AL MÉDICO?

Si presentas algunos de estos efectos secundarios de los medicamentos tales como: dolor de cabeza, mareos, náuseas, entre otros. También, si tu presión arterial está alta.

Recuerda:

La Hipertensión no tratada puede causar hasta la muerte.

Para más información: **787-620-4747, ext. 5054**

PROGRAMA DE CITAS

En una sola llamada te coordinamos tu cita médica y/o estudios

Solicitudes son recibidas 24/7

📞 **Llama al 787-653-6060**

✉ **Envía email:** himasanpablocitas@himapr.com

📱 **Por WhatsApp** mensaje al 939-628-7080

TODOS TUS SERVICIOS DE SALUD **EN UNA SOLA LLAMADA**

Referencias:

American Heart Association. (2016). What is High Blood Pressure?. Recuperado de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/GettheFactsAboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure_UCM_301759_Article.jsp

American Heart Association. (2017). Understanding Blood Pressure Readings. Recuperado de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/KnowYourNumbers/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp#.WtkHA2epXIU

CDC. (2014). Effects of High Blood Pressure. Recuperado de <https://www.cdc.gov/bloodpressure/effects.htm>

MedlinePlus. (2017). Presión Arterial Alta. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.