

Hipertensión / Presión Sanguínea Elevada

Hipertensión es otro nombre que sirve para definir a la presión sanguínea elevada. Cuando su presión elevada es alta, el corazón tiene que trabajar más duro. Es la causa principal de infartos y de ataques al corazón, los cuales son la causa número uno de muertes en los Estados Unidos. La presión sanguínea elevada puede dañar sus riñones, ojos y arterias y puede causar complicaciones con compromiso de la vida para la madre y el feto durante el embarazo.

A menudo, la presión sanguínea elevada no da signos de advertencia. En casos severos, podría causar sangrado por la nariz, ritmo cardíaco irregular o acelerado, dolor de cabeza y mareos. La presión sanguínea elevada ocurre más frecuentemente en Afro-Americanos y en las personas mayores; y se está tornando más común en las personas que se encuentran en sus 30 y 40 años. Los niños pueden tener presión sanguínea elevada.

La hipertensión primaria o esencial es el nombre que recibe cuando no se conoce la causa de la presión elevada, la cual ocurre en la mayoría de los casos. La hipertensión secundaria es el nombre que recibe cuando la causa de la presión elevada es debido a problemas en los riñones y estrechamientos o problemas estructurales de ciertas arterias de la aorta (un gran vaso que sale del corazón)

Los factores de riesgo que facilitan el desarrollo de presión arterial elevada son:

- o Ser mayor de 35 años de edad
- o Obesidad
- o Historia familiar de presión arterial elevada
- o Hábito de fumar
- o Tener diabetes
- o Ser Afro-Americano
- o Tener colesterol elevado
- o Inactividad física

Cómo interpretar las medidas de la presión sanguínea

Medida con un manguito para la presión sanguínea, las medidas consisten en dos números, habitualmente escritos uno sobre el otro, como ser 112/72 o 112 sobre 72. El número que va primero, 112, representa la presión sistólica, la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos durante el latido del corazón. El segundo número, 72, representa la presión diastólica, la fuerza sobre las paredes de los vasos que existe entre los latidos.

Las medidas de la presión sanguínea son divididas en niveles diferentes y utilizadas para determinar su riesgo de complicaciones y monitorizar las necesidades de tratamiento. Los niveles de presión sanguínea del adulto son:

<u>Categoría</u>	<u>Sistólica (mmHg)</u>		<u>Diastólica (mmHg)</u>	<u>Resultados/Acción</u>
Normal	Menor a 120		Menor de 80	<i>Buena</i>
Prehipertensión	120-139	o	80-89	Podría ser un problema. Consulte al doctor si tiene diabetes. Realice cambios.
Hipertensión (Estadio 1)	140-159	o	90-99	Usted tiene presión sanguínea elevada.
(Estadio 2)	160 o superior	o	100 o superior	Consulte al doctor y realice cambios.

Es importante controlarse la presión sanguínea, al menos, cada dos años, si ha sido normal; y con mayor frecuencia si tiene presión sanguínea elevada y/o si toma medicación para la presión. Existen instrumentos para medir la presión sanguínea que son adecuados para uso en el hogar. Pregunte a su doctor sobre esto.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Opciones de tratamiento. ¡Tome el control!

Cambios simples en el estilo de vida pueden hacer una gran diferencia: Ajustarse a los hábitos de una una dieta y ejercitación, tomar las medicaciones tal como se las han recetado y practicar técnicas para poder reducir el estrés. Seguir los pasos adecuados para bajar la presión sanguínea, o en el caso que no esté elevada, tomar medidas para evitar que ocurra luego.

- o Comer más frutas y vegetales, granos enteros y productos lácteos con bajo contenido graso. Recuerde lavar rigurosamente y seguir las medidas de higiene de las guías para la seguridad de los alimentos, si consume alimentos crudos. Comer menos grasa saturada. Comer menos carnes grasas, manteca, crema agría (cortada), quesos y alimentos fritos.
- o Consuma menos de 200 miligramos de sal por día. El sodio es un componente de la sal. Lea las etiquetas de los alimentos para saber cuánto sodio hay en una porción del alimento que vaya a consumir.
- o Use menos sal para cocinar y menos sal sobre su comida. Retire el salador de su mesa. Intente probar a los substitutos de la sal o utilice más hierbas y especias.
- o Compre alimentos que digan “libre de sodio”, “bajo sodio” o “sodio reducido”. Use productos que digan “ sin agregado de sal” y con sodio reducido. Compre productos frescos, congelados o enlatados que digan “sin agregado de sal.”
- o Consuma menos alimentos procesados y aquellos llamados comida rápida. Habitualmente, están cargados con sal/sodio.
- o Conserve un peso saludable. Pierda peso si está en sobrepeso. Pierda peso lentamente, de media libra a 1 libra por semana, hasta que alcance el peso saludable.
- o Esté activo todos los días. Camine, baile, practique yoga, utilice escaleras, simplemente mueva su cuerpo.
- o Tome alcohol con moderación, o no tome.
- o Pare de fumar.
- o Medicaciones: tómelas como el médico se las indicó.

La dieta de Alcances dietéticos para evitar la hipertensión (DASH, sigla en inglés) ha probado disminuir la presión sanguínea. Es una dieta con bajo contenido en colesterol, grasas totales y saturadas, carnes rojas y dulces concentrados. La dieta enfatiza en el consumo de más frutas y vegetales, productos lácteos con bajo contenido graso, granos enteros, pescados, aves y nueces. Es rica en magnesio, potasio, calcio y fibra.

La siguiente es una lista de alimentos con una buena fuente de recursos de determinados minerales y vitaminas, sugeridos en la dieta DASH. Tenga en cuenta que algunos alimentos pueden ser una buena fuente para más de un mineral o vitamina.

Calcio	Magnesio	Potasio	Vitamina C	Omega 3
Broccoli	Espinaca	Remolacha	Naranjas	Salmon
Repollo de Pekin (Bok choy)	Avocado	Repollo de Pekin (Bok choy)	Habas	Trucha (lago)
Salmon	Chocolate	Repollos de Brucellas	Pomelo	Atún Albacore
Habas	Cebada	Papas	Mandarinas	Caballa
Col (repollo)	Trigo	Yogurt, leche	Kiwi	Arenque
Leche, yogurt, Queso	Nueces, semillas	Naranjas	Fresas	Anchoas
	Ostras	Higos	Melón	
	Quinua	Banana	Repollo colorado	

También, las semillas de lino, el aceite de las semillas de lino o las comidas con lino y el ajo, podrían ayudar a bajar la presión arterial. Las pastillas de ajo concentrado y las cápsulas pueden interferir con sus medicaciones para tratar el VIH. Hable con su doctor sobre este tema. Es mejor usar el ajo entero, ajo en polvo o el ajo picado.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Muestra de un plan de comidas DASH

La tabla siguiente incluye un ejemplo de un plan DASH de 2000 calorías. Usted podría necesitar una cantidad diferente de calorías, dependiendo de sus características particulares (sexo, altura, peso, nivel de actividad y la presencia de una infección o enfermedad). Si usted necesitara más o menos calorías para conservar el peso deseado, adapte el número de porciones (mayor o menor número) por categoría. También, para mayor

información, pregunte a su dietista y lea "Verdades sobre el plan de comidas DASH", en el sitio del internet listado al final de esta página.

Categoría	Número de porciones diarias	Tamaño de la porción
Granos y sus productos derivados	7-8	1 Rodaja de pan 1 onza (28,3 gr) de cereal seco* ½ taza de pasta, arroz o cereal
Vegetales	4-5	1 taza de vegetales de hoja cruda ½ taza de vegetales cocidos 6 onzas de jugos de vegetales (1 vaso pequeño)
Frutas	4-5	6 onzas de jugos de fruta (1 vaso pequeño) 1 fruta mediana ¼ taza de frutas secas ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas
Productos lácteos con bajo contenido en grasas o sin grasa	2-3	8 onzas de leche con poca grasa o sin grasa (1 taza mediana o casi unos 250 ml) 1 taza de yogurt 1 ½ onza de queso (45gr)
Carnes rojas, aves y pescados (recortar la grasa, remover la piel, elija cortes magros o desgrasados)	2 o menos (3 porciones si tiene VIH/SIDA)	3 onzas cocidas (85gr)
Nueces, semillas y habas secas	4-5 por semana	1/3 taza o 1 ½ onzas de nueces 2 cucharas soperas o ½ onza de semillas ½ taza de habas secas cocidas
Grasas & aceites**	2-3	1 cuchara de té de margarina liviana (light) 1 cuchara sopera de mayonesa con bajo contenido graso 2 cucharas soperas de condimentos para ensaladas livianos (light) 1 cuchara de té de aceite vegetal (1/8 de avocado mediano)
Dulces (deben ser de bajo contenido graso)	5 por semana	1 cuchara sopera de azúcar 1 cuchara sopera de mermelada o gelatina ½ onza (14 gr) de caramelos masticables 8 onzas (un poco menos de un vaso mediano) de limonada

*Los tamaños de las porciones para 1 onza de cereal varía entre ½ -1¼ de taza. Lea la descripción nutricional en las etiquetas de los alimentos.

** El contenido graso cambia los números de porciones para las grasas y aceites. Por ejemplo, 1 cuchara sopera regular de condimentos para ensalada equivale a 1 porción; 1 cuchara sopera de condimento con bajo contenido graso equivale a ½ porción; 1 cuchara de condimento sin grasa equivale a 0 porción.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Controle el consumo de sal

La presión sanguínea disminuye cuando se reduce el consumo de sodio. Cuanto más sal se consume, mayor es el agua que retiene el cuerpo. Esta agua extra aumenta la presión dentro de las arterias y hace que el corazón trabaje más duro. La llamadas comidas rápidas y procesadas, habitualmente, tienen alto contenido de sodio. Aquí tienen algunas otras:

Alimentos con alto contenido de sodio

Carne empaquetada	Pochoclo (palomitas de maíz) con sal	Condimentos con sal
Hotdogs ("perros calientes")	Papas fritas	Oriental cracker mix (surtidos de galletas orientales)
Carne en conserva	Mostaza	Verduras en conserva
Carnes curadas u oreadas	Nueces saladas, maní	Ketchup
Sardinias	Savory party mixes (tipo de surtido)	Salsa de soja u otros condimentos chinos

Lea las etiquetas de los alimentos

Es una buena idea para asegurarse que no está comprando alimentos ricos en sodio. Cuando lea una etiqueta, use la guía que se describe a continuación, para ayudar a reducir el sodio en su dieta.

Frase	Qué significa
Sin sal o sin sodio	Menos de 5mg por porción
Muy bajo sodio	35 mg o menos de sodio por porción
Bajo sodio	140 mg o menos de sodio por porción
Comida con bajo sodio	140 mg o menos de sodio cada 3 ½ oz (100 g)
Menos sodio o reducida	Al menos un 25% menos de sodio que la versión regular
Liviana en sodio (light)	50% menos sodio que la versión regular
Sin sal o sin agregado de sal	Sin agregado de sal durante el procesamiento del producto

Substitutos de la sal

Cuando cocine, elija condimentos sin sal en lugar de la sal. Algunos ejemplos incluyen:

Albahaca	Eneldo	Cebolla en polvo	Pimienta
Polvo de Cayena	Ajo en polvo	Orégano	Estragón
Ají en polvo	Ginger	Paprika	Mrs. Dash products
Curry en polvo	Nuez moscada	Perejil	*McCormick's Salt-Free
			*Lawry's Salt Free 17

* Asegúrese de que estos productos comerciales tengan muy poco o nada de sal, sodio o MSG.

Para más información:

- o American Heart Association <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=219>
- o Facts About the DASH Eating Plan http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf (Requiere de Adobe Acrobat <http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html>)

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.