



## Manejo de la Hipertensión

---

life  beats

lyondellbasell

# Manejo de la hipertensión

---

- Hay un incremento en evidencia que *una buena salud de su corazón* y la buena circulación le ayudara a *envejecer de una mejor forma*.

*El hombre es tan viejo como sus arterias...*

Thomas Sydenham, MD (1624 -1689)

- Muchos de los factores que afectan su presión arterial están *dentro de su control*. Esta presentación le puede ayudar a aprender más sobre como manejar su salud circulatoria.



# ¿Qué es presión arterial?

---

La presión arterial es la medida de fuerza aplicada a las paredes arteriales mientras el corazón bombea sangre al cuerpo.

- Factores incontrolables que pueden afectarla:
  - Historia familiar, edad, género, raza
- *La presión arterial puede ser afectada también por:*
  - Peso, fumar, niveles de ejercicio, estrés
- Presión arterial se mide en dos números:
  - Presión Sistólica (El número alto o el de arriba)
    - Mide la presión cuando su corazón se contrae
  - Presión Diastólica (El número bajo o el de abajo)
    - Mide la presión cuando su corazón se relaja

**Meta: Menos 120/80 mm Hg**



# ¿Qué es presión arterial alta?

## ¿Cuáles son las consecuencias?

---

- Presión arterial alta es cuando la fuerza que se ejerce en las paredes de las arterias es muy fuerte.
- La presión arterial alta ocurre cuando los vasos sanguíneos se vuelven muy reducidos o rígidos, forzando al corazón a que bombee más fuerte para llevar la sangre al cuerpo.
- Cuando la presión arterial se mantiene alta, pone un esfuerzo innecesario en el corazón y en los vasos sanguíneos, y así puede llevar a padecer:
  - Accidente Cerebrovascular
  - Daños a vasos sanguíneos
  - Paro cardíaco
  - Insuficiencia Cardíaca
  - Insuficiencia Renal



# Monitoreo y evaluación de la presión arterial

Típicamente, la presión arterial alta *no tiene síntomas*, así que a se le conoce como el “Asesino silencioso”.

- **Para que pueda evaluar su presión arterial, su doctor le puede pedir estos exámenes o preguntas:**

- Historia de salud, personal y familiar
- Condiciones Co-existentes como Diabetes
- Examen físico
- Exámenes de sangre
- EKG (Electrocardiograma)
- Ultrasonido del corazón

- **Cuando monitoree su presión arterial, debería:**

- Verifique la precisión de su monitor.
- No se mida la presión justo después de despertarse.
- Evite comida, cafeína, tabaco, y alcohol por 30 min.
- Siéntese en silencio antes de medir su presión arterial.
- Asegúrese de que su brazo esta posicionado apropiadamente.
- No hable mientras se mida la presión arterial

Etapa	Presión Sistólica	Presión Diastólica
Normal	<120 mmHG	< 80 mmHG
Pre-hipertensión	120 – 139 mmHG	80 – 89 mmHG
Etapa 1	140 – 159 mmHG	90 – 99 mmHG
Etapa 2	≥160 mmHG	≥100 mmHG

¿Cual es su etapa?

# ¿Cómo puede mantener una presión arterial saludable?

---

## ***Para disminuir o mantener una presión arterial saludable:***

- Consuma una nutritiva, baja en calorías, baja en sodio dieta.
- Mantenga un peso ideal
- Ejercítese regularmente
- Reduzca sus niveles de estrés
- Deje de fumar y limite su consumo de alcohol
- Siga el consejo de su doctor; tome sus medicinas



***It is within your control!***

# Manejo de nutrición y peso

---

- *Comer una dieta bien balanceada* baja en sodio le puede ayudar a *controlar su presión arterial* y a mantener un peso saludable.
  - Bajar de peso aunque sea 10 libras le puede disminuir su presión arterial!
  - La pérdida de peso tiene mayores efectos en esas personas con sobrepeso y las que ya tienen hipertensión.
  - Resultados pueden variar de persona a persona, pero presión arterial puede disminuir hasta 1 mmHG por libra!
- Puede considerar una dieta formulada para el control de la presión arterial **DASH dieta** (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión).
- Los beneficios de una dieta baja en sodio:
  - Bajo en presión arterial, riesgo de embolia y riesgo de piedras en el riñón
- Para reducir el consumo de sodio, coma comida fresca en vez de procesada cuando sea posible y lea la **etiqueta nutricional** para tomar mejores decisiones.



# Manejo de ejercicio y estrés

---

*El Ejercicio* fortalece su corazón. Un corazón fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo. Si su corazón no puede bombear bien, la fuerza en sus arterias disminuye, haciendo que la presión arterial baje.

- El ejercicio puede:
  - Disminuir su colesterol
  - Ayudarle a mantener su peso
  - Disminuir su riesgo de diabetes
- *Caminar es el ejercicio perfecto!*
  - Caminar regularmente 30-45 minutos diarios pueden reducir la presión arterial con el tiempo.
- Siempre hable con su médico antes de empezar algún programa de ejercicio.

*Manejar sus niveles de estrés* también le pueden ayudar a checar su presión arterial. En diciembre de 2014 el tema de LifeBeats, [Manejo del Estrés](#), tiene consejos para el manejo del estrés siguiendo las siguientes técnicas.

- Ejercicios de relajación
- Actividad Física
- Dormir lo suficiente
- Comer saludablemente
- Repartir responsabilidades
- Apoyo de familia
- Buscar por ayuda profesional cuando lo sea necesario



# Manejo del estilo de vida

---

## Fumar

- Fumar causa daño a los vasos sanguíneos y eso incrementa el riesgo a la presión arterial alta.

## Alcohol

- El consumo excesivo de alcohol puede aumentar su presión arterial. Limite su consumo a cantidades “moderadas”.
  - Entonces, que es un consumo “moderado”?
    - 2 bebidas por día para los hombres
    - 1 bebida por día para las mujeres
    - 1 bebida = 5oz. vino, 12 oz. cerveza, 1.5oz. destilados
- Beber más de lo recomendado puede aumentar su presión arterial y causar deterioro al musculo del corazón

Vea LifeBeats del próximo mes, [Vencer Adicciones](#), para aprender mas de estos temas.

## Ordenes del Médico!

---

- Si sus números muestran que está teniendo problemas con su presión arterial, *consulte a su médico*. Si puede manejar su presión arterial a través de cambios en su forma de vida, excelente! Si no, su médico podrá prescribirle medicinas para bajar su presión arterial.
- Si se necesita medicamento, hay varias opciones; su médico trabajara con usted para encontrar lo que mejor funcione.
- Siempre tome su medicamento como se le prescribe! No lo deje de tomar si no lo ha consultado con su médico primero.



# ¿Para que manejar la presión arterial?

## Beneficios de disminuir la presión arterial

- La presión arterial alta puede reducir su oportunidad de tener un buen envejecimiento, y aumentas el riesgo de enfermedad de riñón, diabetes, enfermedades del corazón o de una embolia.
- Niveles de presión arterial normales:
  - Reduce riesgo de ataques al corazón por un 20-25%
  - Reduce riesgo de fallos al corazón un 50%
  - Reduce riesgo de embolia por un 35-40%
- Un tratamiento exitoso de presión arterial alta a edades medias puede reducir el riesgo de limitada función mental en el futuro.

## ¿Qué o quien es la razón para tomar control?



## Otras Fuentes de Manejo de Enfermedades Crónicas

---

La presión arterial alta no es un problema que pueda tratar e ignorar. Es una condición . Siga estos enlaces para más información.

- [WebMD](#)
- [American Heart Association](#)
- [Mayo Clinic](#)

La presión arterial es solo un factor que le puede afectar a largo plazo. Vea estos enlaces para que pueda manejar/prevenir otras enfermedades crónicas.

- [Enfermedad del corazón \(EN, ES, ZH\)](#)
- [Diabetes \(EN\)](#)
- [Cancer \(EN\)](#)

También podrá encontrar mas información en LifeBeats [Focus Area Page](#).

# Envejecer Saludablemente

---

Esta en sus manos!  
Empiece *HOY.*



life  beats