

Sí se Puede: Prevenir y controlar la presión arterial alta

Lo que los médicos deben saber

La presión arterial alta: Una fuerza que requiere atención

¿Está usted al tanto que un cincuenta por ciento de los pacientes que comienzan un tratamiento para reducir la hipertensión abandonan el tratamiento en menos de un año? Es más, el cincuenta por ciento de los pacientes que continúan con el tratamiento lo abandonan sin decirle al médico.

Pase esta información a sus pacientes

Conozca el significado de los números de la presión arterial

La presión arterial alta se le llama “el asesino silencioso” debido a que, por lo general, no presenta ningún síntoma. Los números que indican su presión arterial son la única advertencia.

Presión arterial normal

presión sistólica: la presión de la sangre en los vasos sanguíneos cuando late el corazón



presión diastólica: la presión entre latidos cuando el corazón se relaja



Las lecturas de la presión arterial para adultos

El significado de los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más*)

Nivel	Primer Número (Presión sistólica)	Segundo Número (Presión diastólica)	Resultados
Normal	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg	¡Buena noticia!
Pre Hipertensión (niveles un poco más alto de lo normal)	120 a 139 mmHg	80 a 89 mmHg	¡Pórgale cuidado! Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su peso y su hábito de fumar. Visite al médico si tiene diabetes.
Presión arterial alta	140 ó más mmHg	90 ó más mmHg	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle como bajarla.

*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute



Compartir esta información con sus pacientes les puede salvar la vida.

Existen muchos medicamentos para disminuir la presión arterial. Cada uno actúa de manera diferente. *Muchas personas deben tomar dos o más medicamentos distintos para que su presión disminuya a valores saludables.*

Aumente en los pacientes el cumplimiento con el tratamiento

Algunas cosas simples que usted puede hacer para que los pacientes tomen sus medicamentos para combatir la hipertensión:

- Brinde instrucciones escritas y orales simples y fáciles de seguir.
- Adapte las instrucciones a los estilos de vida y necesidades de los pacientes y analice las razones en caso de rechazo por parte de ellos.
- Señale los posibles efectos adversos y adapte los regímenes de acuerdo con las inquietudes y necesidades de los pacientes.
- Pruebe estrategias de conducta tales como sistemas de recordatorios, claves, auto-cuidado y observe la respuesta por parte de los pacientes.

Hable con sus pacientes sobre:

- Cuál es su presión arterial y lo que ello significa.
- Cuál es el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, derrame cerebral (stroke), una insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes e insuficiencia renal.
- Cuáles son los mayores riesgos relacionados con la prehipertensión.
- Cuál es la importancia de realizar cambios, aunque sean pequeños, en la dieta y la actividad física para la prevención y el control de la presión arterial alta.



Recursos para Usted y sus pacientes

La Guía para reducir la presión arterial alta (Your Guide to Lowering High Blood Pressure) incluye información sobre la detección, prevención y tratamiento de la presión arterial alta. Además, presenta la dieta DASH, eficaz en la prevención y reducción de la presión arterial alta, e información específica para la mujer.
www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html

Propóngase alcanzar un peso saludable (Aim for a Healthy Weight) incluye una tabla para calcular el índice de masa corporal (BMI: Body Mass Index), consejos sobre cómo comprar y preparar los alimentos y un planificador de menús diseñado para la preparación y elección de las comidas diarias con la cantidad de calorías permitidas por día.
www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm

Lleve una vida más sana, viva más (Live Healthier, Live Longer) incluye materiales interactivos para las personas con enfermedades cardíacas y para las que quieren prevenir ese tipo de enfermedades.
<http://www.nhlbi.nih.gov/chd/index.htm>

Información general y publicaciones.

Centro de Información sobre Salud del NHLBI (National Heart, Lung and Blood Institute)
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Tel 301-592-8573; Fax 301-592-8563
(Lunes – Viernes, 9 a.m. a 5 p.m. hora del este); TTY 240-629-3255
www.nhlbi.gov/health/infoctr



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
National High Blood Pressure Education Program

NIH Publication No. 04-5258
May 2004