Programa WISEWOMAN

Guía sobre la presión arterial no controlada del entrenamiento de salud “Be Wise”

La creación de este folleto fue posible gracias al acuerdo de cooperación DP13-1302 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), la Division for Heart Disease and Stroke Prevention (División de Prevención de Ataques Cardiacos y Ataques Cerebrales), y el Programa WISEWOMAN (Pruebas de detección y evaluaciones bien integradas para mujeres en todo el país). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC.

ÍNDICE

Acuerdo de entrenamiento de salud	1
¿Qué es la presión arterial?	2
Conozca sus números	3
¿Cuán preparada está?	4
Hoja del plan de cambio	5-6
Los pequeños cambios, marcan una gran diferencia	7
Establecimiento de objetivos	8-9
Conozca su mundo	10
Controle su mundo	11
Cadena de comportamiento	12
Cumplimiento de las indicaciones del proveedor de atención médica	13
Mis medicamentos	14-17
Las etiquetas de los medicamentos	18-19
Cómo obtener sus medicamentos	20
Obstáculos que le impiden tomar sus medicamentos	21
Cómo superar los obstáculos que le impiden tomar sus medicamentos	22
Control de la presión arterial	23
Autocontrol de la presión arterial	24-25
Visitas al consultorio	26
Reducción del consumo de sodio (sal)	27-29
Cambio en el estilo de vida: Agua	30
Cambio en el estilo de vida: Alimentación saludable	31
Cambio en el estilo de vida: Actividad física	32-33
Cambio en el estilo de vida: Consumo de tabaco	34
Cambio en el estilo de vida: Estrés	35-36
La salud es una elección	37
Celebre su éxito	38
Notas	39-40

Acuerdo de entrenamiento de salud

Esta guía es una adaptación del ‘Be Wise curriculum’ (Plan Be Wise) del Programa Illinois WISEWOMAN. Wisconsin WISEWOMAN le informa que usted puede mejorar su salud si consume bebidas y alimentos nutritivos, realiza actividad física, mantiene un peso saludable, deja de fumar y tiene valores saludables la presión arterial, colesterol y glucosa.

El entrenador de salud . . .

Le brindará entrenamiento para que realice cambios en su estilo de vida, y la ayudará a lograr lo siguiente:

- Identificar sus objetivos.
- Crear y lograr pequeños pasos para cumplir su objetivo.
- Mejorar su autocuidado.
- Aprender a mantenerse motivada.
- Encontrar recursos comunitarios para respaldar su objetivo.

. . . para ello, le ofrecerá mensajes, consejos, herramientas y actualizaciones de progresos relacionados con la salud.

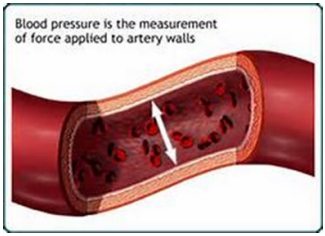
El entrenador de salud no le dirá *cuál* debe ser su objetivo, pero le mostrará *cómo* puede lograrlo.

Para trabajar con el entrenador de salud, debe hacer lo siguiente:

- Aceptar que asistirá a una cantidad específica de sesiones de entrenamiento sobre salud durante los próximos 3 a 6 meses. La duración de cada sesión puede ser de 15 a 60 minutos.
- Informarle al entrenador cuál es el horario que más le conviene para las sesiones.
- Aceptar que el entrenador de salud se comunique con usted de 30 a 60 días después de la última sesión de entrenamiento para ver cómo se encuentra.

¿Qué es la presión arterial?

Los órganos del cuerpo necesitan oxígeno para sobrevivir. La sangre transporta el oxígeno en todo el cuerpo. La sangre se transporta desde



el corazón hacia todas las partes del cuerpo en vasos que se denominan arterias. Cuando el corazón late, bombea sangre hacia una red de arterias y venas, también llamadas vasos sanguíneos y capilares.

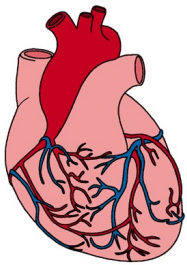
La presión arterial es la **fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.** La presión arterial es más alta cuando el corazón late y bombea la sangre al cuerpo. Esto se denomina presión arterial **sistólica**.

Cuando el corazón está **relajado y en reposo entre latidos**, esto se denomina presión arterial **diastólica**.

La presión arterial siempre se expresa en dos números. Por ejemplo:

130/78

El número superior es la presión sistólica y el número inferior es la presión diastólica. Ambos son importantes.



Mi presión arterial actual es _____/_____

Conozca sus números

Dedique el tiempo necesario a aprender lo que significan los números de las lecturas de la presión arterial. La presión arterial se clasifica en las siguientes categorías.

Normal	**En riesgo (prehipertensión)**	**Alta (hipertensión)**
Número superior menor de 120 y número inferior menor de 80	Número superior de 120 a 139 o número inferior de 80 a 89	Número superior de 140 o más, o número inferior de 90 o más
Puede prevenir ataques cerebrales, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia cardíaca y enfermedades renales.	La presión arterial es levemente elevada. Puede convertirse en presión arterial alta si no realiza cambios en su estilo de vida.	El corazón tiene que bombear con más fuerza para llevar la sangre a las arterias. Es posible que no tenga síntomas, pero este aumento de la carga de trabajo puede causar daños al corazón, el cerebro, los ojos y los riñones antes de que usted sienta algo.

La presión arterial alta no controlada a veces se la llama el “asesino silencioso” porque a menudo no tiene síntomas. Tener presión alta no controlada aumenta su probabilidad de tener ataques cerebrales, enfermedades renales, enfermedades cardiovasculares y daños oculares.

¿Cuán preparada está?

. . . Importancia. Piense cuán importante es para usted bajar su presión arterial. Marque con un círculo el número de la escala siguiente que describa mejor el nivel de importancia que tiene para usted bajar su presión arterial en este momento. ¿Por qué eligió este número?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No es importante **Es un poco importante** **Es muy importante**

. . . Confianza. ¿Qué nivel de confianza tiene en que puede realizar cambios para bajar su presión arterial? Marque con un círculo el número de la escala siguiente que describa mejor el nivel de confianza que siente hoy en que puede bajar su presión arterial. ¿Por qué eligió este número?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo confianza **Tengo un poco de confianza** **Tengo mucha confianza**

Hoja del plan de cambio

Motivos importantes por los que deseo controlar mi presión arterial alta:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Factores de riesgo de presión arterial alta . . .

Los factores de riesgo como la edad, los antecedentes familiares, la raza, el sexo y ciertas afecciones **no se pueden** controlar.

Los factores de riesgo que **se pueden** controlar son los siguientes:

- Tener un peso superior a un peso corporal saludable
- Consumir mucha sal
- Hacer muy poca actividad física
- Tener mucho estrés en su vida
- Fumar
- Colesterol alto
- Diabetes
- Beber demasiadas bebidas alcohólicas o azucaradas

Enumere sus riesgos.

1._____

2._____

3._____

Hoja del plan de cambio (continuación)

Deberá tratar y controlar su presión arterial alta durante toda su vida. Esto implica tomar los medicamentos recetados, recibir atención médica permanente y realizar cambios en el estilo de vida.

Toma de los medicamentos

- Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica para tomar los medicamentos.
- Asegúrese de comprender qué función cumple cada medicamento y cómo debe tomarlo.
- Asegúrese de tener recursos para obtener los medicamentos.

Autocontrol: Asegúrese de saber cómo medir y hacer un seguimiento de su presión arterial.

Visitas al consultorio de un proveedor de atención médica: Consulte a un proveedor de atención médica para asegurarse de que los medicamentos surtan efecto. Si no es así, el proveedor puede recetarle otros medicamentos.

Cambios en el estilo de vida

- Aprenda a reducir su consumo de sal.
- Aprenda a aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos con bajo contenido de grasas.
- Conozca formas de aumentar la actividad física.
- Si fuma, reciba ayuda para dejar de fumar.
- Utilice recursos comunitarios, de relajación y de control del estrés.

Los pequeños cambios marcan una gran diferencia

No existe cura para la presión arterial alta. La buena noticia es que la presión arterial se puede tratar. Usted tiene la capacidad de reducir su presión arterial y vivir de forma más saludable durante más tiempo. Incluso una reducción de 5 mm en su presión arterial sistólica, el número superior, puede tener un gran impacto en su riesgo de ataque cardíaco y ataque cerebral.

Cambios en el estilo de vida	Presión arterial sistólica Reducción
Adelgazar	5-20 mm Hg por cada 22 libras que se adelgazan
Consumir menos sal	2-8 mm Hg
Hacer ejercicio	4-9 mm Hg
Seguir las recomendaciones de la dieta DASH (Enfoques dietarios para detener la hipertensión)*	8-14 mm Hg

*El plan de alimentación DASH incluye el consumo de grandes cantidades de frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasas, granos integrales, pescado, carne de ave, frijoles, semillas y frutos secos. El plan también reduce el consumo de sal y azúcares agregados.

Establecimiento de objetivos

Ahora, establezcamos un objetivo. Un objetivo es algo que usted planifica lograr.

¿Por qué conviene establecer objetivos?

- Los objetivos le permiten centrar su atención. Saber lo que desea es el primer paso para lograrlo.
- Tener un objetivo le ayuda a seguir adelante incluso cuando no es fácil.

Antes de establecer su objetivo, veamos algunos consejos para establecer objetivos de forma satisfactoria. Cuando establezca un objetivo, asegúrese de que sea SMART (específico, medible, realizable, realista y limitado en tiempo).

Específico . . . Esto la ayuda a concentrarse en lo que desea realizar.

Por ejemplo: *"Mi presión arterial actual es 157/98, reduciré mi presión arterial a _____".*

Medible . . . Esto la ayuda a ver su progreso.

Algunos ejemplos: *"Caminaré durante 10 minutos los lunes, miércoles y viernes", "Tomaré los medicamentos para la presión arterial todos los días según las indicaciones del médico", "Me controlaré la presión arterial todas las semanas", "Reduciré la cantidad de sodio de mi dieta", "Dejaré de fumar", "Anotaré lo que hice para medir mi progreso".*

Realizable . . . Esto la ayuda a garantizar su éxito; establezca un objetivo que suponga un desafío, pero que confíe en que puede lograrlo.

Realista . . . Esto la ayuda a saber que puede hacerlo.

Por ejemplo, ¿es realista eliminar toda la sal de su dieta?

Limitado en tiempo . . . Esto la ayuda a elaborar un plan. ¿Desea lograr su objetivo la próxima semana o dentro de tres meses?

Establecimiento de objetivos (continuación)

Ahora vamos a escribir su objetivo SMART para cada una de las actividades que desea realizar para reducir su presión arterial. Recuerde que quizá sea necesario realizar un cambio en su estilo de vida, además del tratamiento con medicamentos, para controlar de forma adecuada su presión arterial.

Mi proveedor de atención médica me ha recomendado que mi objetivo de presión arterial debe ser _____/_____.

Cumplimiento con respecto a la toma de medicamentos: seguir las indicaciones del proveedor de atención médica
Mi objetivo SMART es el siguiente:

Autocontrol
Mi objetivo SMART es el siguiente:

Consulta adicional al consultorio del proveedor de atención médica
Mi objetivo SMART es el siguiente:

Cambio en el estilo de vida
Mi objetivo SMART es el siguiente:

Conozca su mundo

El mundo que la rodea puede incidir en sus elecciones relacionadas con su estilo de vida. Es posible que haya cosas en su mundo o su vida que faciliten o dificulten la realización de cambios saludables.

Por ejemplo:

- ¿El hecho de cuidar a un padre o madre de edad avanzada o a un nieto hace que a veces se olvide de tomar sus medicamentos?
- ¿Vive en una zona con mucho tráfico o donde las calles no están bien iluminadas de noche?

O BIEN

- ¿Tiene acceso a recordatorios de medicamentos que le ayuden a acordarse?
- ¿Vive cerca de una pista de atletismo escolar o un centro comercial donde pueda caminar?

Si conoce su mundo, puede realizar elecciones saludables.

Obstáculos - ¿Qué cosas de su mundo hacen que le resulte difícil realizar elecciones saludables?

1._____

2._____

3._____

Apoyo - ¿Qué cosas de su mundo hacen que le resulte fácil realizar elecciones saludables?

1._____

2._____

3._____

Controle su mundo

Por cada cosa que hace que le resulte **más fácil** cumplir su objetivo, piense cómo puede aprovecharla más :

Cosas que hacen que resulte **más fácil:**

1._____

2._____

3._____

Cómo puedo aprovecharlas más:

1._____

2._____

3._____

Cadena de comportamiento

Una cadena de comportamiento es una serie de acciones que generan un comportamiento específico. Si es necesario cambiar un comportamiento específico, debe pensar y descubrir la cadena de acciones que lo generaron. La cadena de comportamiento tiene tres acciones principales:

1. **Factor desencadenante:** Es la **cosa** que genera sus elecciones. Puede ser un acontecimiento, un sentimiento o un pensamiento.

2. **Comportamiento:** Es la **elección** que realiza.

3. **Resultados:** Esto es **lo que sucede** debido a su elección. Puede estar relacionado con su salud. O bien, puede ser algo que piensa o siente.

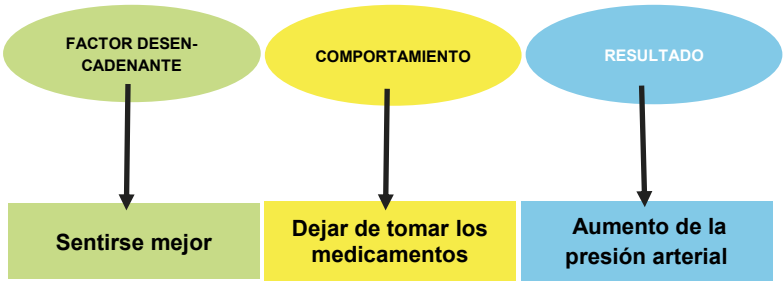
Por ejemplo:

Dejó de tomar los medicamentos para la presión arterial todos los días porque se sentía mejor. Cuando va a consultar al proveedor de atención médica, se entera de que su presión arterial ha aumentado.

Su cadena de comportamiento para controlar su presión arterial

Piense en los factores desencadenantes que afectan uno de sus objetivos SMART.

¿Qué **hace que sea difícil**?
¿Qué podría **hacerlo más fácil**?



Por lo general, se necesitan medicamentos para reducir la presión arterial alta. Para controlar la presión arterial alta, se utilizan diversos tipos de medicamentos. La mayoría de las personas que tienen presión arterial alta necesitan dos o tres medicamentos para disminuir la presión arterial. Es posible que su proveedor de atención médica deba cambiar sus medicamentos para determinar cuáles son más adecuados en su caso. Esto es normal.

Tipos de medicamentos

Existen muchos medicamentos que reducen la presión arterial, los cuales actúan de distintas formas. Muchos medicamentos de marca también tienen versiones más económicas, que se denominan genéricos. Los medicamentos genéricos actúan de la misma forma.

- **Diuréticos:** A veces llamados “píldoras de agua”, actúan sobre los riñones para eliminar el exceso de agua y sodio del cuerpo a través de la orina.

- **Betabloqueantes, alfabloqueantes, alfa-betabloqueantes:** Reducen los impulsos nerviosos que viajan hacia el corazón y los vasos sanguíneos. Esto hace que el corazón lata con menos frecuencia y menos fuerza. También permiten que la sangre pase más fácilmente y reduce la frecuencia cardíaca.

- **Inhibidores del sistema nervioso:** Relajan los vasos sanguíneos controlando los impulsos nerviosos. Esto permite que la sangre pase con más facilidad.

- **Vasodilatores:** Abren directamente los vasos sanguíneos relajando el músculo de las paredes vasculares.

- **Angiotensina 2:** Protege los vasos sanguíneos de la hormona angiotensina. Los vasos sanguíneos se relajan y se dilatan, y la presión arterial disminuye.

- **Inhibidores de la ACE (enzima convertidora de angiotensina):** Evitan que el cuerpo produzca una hormona denominada angiotensina 2. Esta hormona provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos.

Mis medicamentos

Cuando obtiene sus medicamentos y no sigue las indicaciones ni toma los medicamentos, reduce la eficacia de los medicamentos. Conozca los nombres de los medicamentos que toma, y cómo y cuándo debe tomarlos. Escriba los nombres de los medicamentos y tenga siempre la lista a mano. Muéstrele la lista a su proveedor de atención médica en cada consulta.

Medicamento

Nombre _____

¿Para qué es?

_____

Descripción de la píldora (color, forma, tamaño) _____

Cantidad que debo tomar _____

Frecuencia con la que lo debo tomar _____

Mejor horario del día para tomarlo _____

¿Hay alguna restricción especial relacionada con el medicamento (alimentos o bebidas que se deben evitar)?

_____

Tomar con alimentos ☐ Sí ☐ No

Señales de advertencia que deben informarse de inmediato

_____

Efectos secundarios comunes _____

_____

Mis medicamentos (continuación)

Medicamento

Nombre _____

¿Para qué es?

_____

Descripción de la píldora (color, forma, tamaño) _____

Cantidad que debo tomar _____

Frecuencia con la que lo debo tomar _____

Mejor horario del día para tomarlo _____

¿Hay alguna restricción especial relacionada con el medicamento (alimentos o bebidas que se deben evitar)?

_____

Tomar con alimentos ☐ Sí ☐ No

Señales de advertencia que deben informarse de inmediato

_____

Efectos secundarios comunes _____

_____

Mis medicamentos (continuación)

Medicamento

Nombre _____

¿Para qué es?

_____

Descripción de la píldora (color, forma, tamaño) _____

Cantidad que debo tomar _____

Frecuencia con la que lo debo tomar _____

Mejor horario del día para tomarlo _____

¿Hay alguna restricción especial relacionada con el medicamento (alimentos o bebidas que se deben evitar)?

_____

Tomar con alimentos ☐ Sí ☐ No

Señales de advertencia que deben informarse de inmediato

_____

Efectos secundarios comunes _____

_____

Mis medicamentos (continuación)

Medicamento

Nombre _____

¿Para qué es?

_____

Descripción de la píldora (color, forma, tamaño) _____

Cantidad que debo tomar _____

Frecuencia con la que lo debo tomar _____

Mejor horario del día para tomarlo _____

¿Hay alguna restricción especial relacionada con el medicamento (alimentos o bebidas que se deben evitar)?

_____

Tomar con alimentos ☐ Sí ☐ No

Señales de advertencia que deben informarse de inmediato

_____

Efectos secundarios comunes _____

_____

Las etiquetas de los medicamentos

Nombre y dirección de la farmacia	Goodhealth Pharmacy 100 Main Street, Milwaukee, WI 53222 DEA# BD 123456789
Número de receta	RX 123456
Su nombre y dirección	Jones, Jane 1111 Any Street Any City, WI 51111
Cómo y cuándo debe tomar el medicamento	Tome un comprimido por vía oral por día
Nombre del medicamento	**Hidroclorotiazida**
Cantidad de medicamento en cada comprimido	25 mg
Cantidad de renovaciones	Renovaciones : 2
Cantidad de comprimidos en el frasco	CANT.: 100
Fecha de despacho	8/6/2014
Fecha de redacción	8/6/2014

Para tomar los medicamentos según lo indicado, es importante que sepa leer y comprender la etiqueta de los medicamentos. El frasco de los medicamentos también puede tener etiquetas adhesivas en las que se brinda más información. Por ejemplo: “no consuma bebidas alcohólicas”, “puede causar somnolencia” o “tomar con alimentos”.

Las etiquetas de los medicamentos (continuación)

Si tiene una receta nueva, o si no comprende la receta, hágale las siguientes preguntas a su proveedor de atención médica o farmacéutico:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cómo debo tomarlo?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- ¿Qué sucede si se me olvida tomar una dosis?

Es importante que sepa el nombre de la farmacia y el número de teléfono que aparece en la etiqueta. Esto la ayudará a renovar la receta.

Puede pedir frascos con letra grande y tapas que se abran fácilmente (si no tiene niños pequeños en la casa).

Anote las fechas de las renovaciones en su calendario para recordar cuándo debe renovar sus recetas.

Cómo obtener sus medicamentos

Poder obtener los medicamentos es el primer paso para tomarlos. Muchas farmacias locales ofrecen programas de medicamentos recetados genéricos de bajo costo. Si necesita ayuda para obtener sus medicamentos, el programa puede ayudarla a identificar los recursos disponibles.

¿Tiene problemas para obtener sus medicamentos?

Sí _____ No _____

Los obstáculos que me impiden tomar los medicamentos según lo indicado son los siguientes:

1.

2.

3.

¿Qué puedo hacer para reducir estos obstáculos?

1.

2.

3.

Mi objetivo de cumplimiento con respecto a la toma de medicamentos es el siguiente:

Obstáculos que le impiden tomar sus medicamentos

Estos son algunos posibles obstáculos que le impiden tomar sus medicamentos:

Obstáculo - ”Se me olvidó tomar mi medicamento porque no estaba en mi casa o tenía un día muy ocupado.*”*

Solución - Utilice pastilleros, calendarios, imanes o notas adhesivas como recordatorios, o pídale a un familiar o amigo que se lo recuerde.

Solución - Ponga los medicamentos en un lugar donde pueda verlos (fuera del alcance de los niños). De este modo, se acordará de tomarlos, especialmente durante la primera semana.

Obstáculo - “*No quiero ser dependiente de los medicamentos.”*

Solución - La mayoría de los medicamentos no generan dependencia. Si tiene temor de volverse dependiente del medicamento, consúltelo con su proveedor de atención médica.

Obstáculo - “*Mi presión arterial ha disminuido, así que no necesito seguir tomando el medicamento.*”

Solución - Aunque haya logrado su objetivo de presión arterial, debe continuar tomando los medicamentos, a menos que su proveedor de atención médica le haya dicho que deje de tomarlos. Esto significa que el medicamento está surtiendo efecto.

Obstáculo - ”*Tengo miedo de los efectos secundarios del medicamento.”*

Solución - SI se siente mal después de tomar el medicamento o tiene efectos secundarios, hable de inmediato con su proveedor de atención médica . No deje de tomar el medicamento sin hablar primero con su proveedor de atención médica.

Obstáculo - ”*No me gusta tomar medicamentos.”*

Solución - A la mayoría de las personas no les gusta tomar medicamentos, pero los toman porque comprenden cómo el medicamento puede mejorar su afección.

Los obstáculos que me impiden tomar los medicamentos son los siguientes:

1.

2.

3.

Cosas que puedo hacer para reducir los obstáculos:

1.

2.

3.

Control de la presión arterial

Es importante hacer un seguimiento de su presión arterial. Contrólese la presión arterial según el calendario que le indique su proveedor de atención médica.

Su presión arterial no se mantiene siempre igual. Disminuye cuando duerme y aumenta cuando se despierta. La presión arterial también aumenta cuando usted está entusiasmada, nerviosa o activa.

Se puede tomar la presión arterial en el consultorio de un médico, en la farmacia local o en los eventos comunitarios de pruebas de detección. Donde sea que se tome la presión arterial, asegúrese de conocer sus lecturas.

Factores que pueden causar un aumento a corto plazo de la presión arterial . . .

- **Consumir líquidos calientes o fríos** previamente; no consuma café ni líquidos muy fríos durante, al menos, 30 minutos antes de la prueba.
- **Fumar cigarrillos;** no fume durante, al menos, 30 minutos antes de la prueba.
- **Tener la vejiga llena;** vaya al baño antes de la prueba.
- **Estar nerviosa;** siéntese durante 5 minutos antes de la prueba.
- **El movimiento** puede causar aumentos a corto plazo de la presión arterial; siéntese y quédese quieta mientras le miden la presión arterial.
- **Sentir dolor, tener dificultad para respirar o haber hecho ejercicio recientemente;** infórmele al proveedor de atención médica cómo se siente.

Cuando le toman la presión arterial . . .

- Asegúrese de tener los pies apoyados en el piso, sin cruzar las piernas.
- Asegúrese de que el brazo esté apoyado en una mesa.
- Si está sentada, debe tener la espalda apoyada.
- Quédese quieta y en silencio.
- El manguito del tensiómetro no debe colocarse sobre la ropa; use siempre prendas que se puedan remangar fácilmente.

Quizá desee aprender a controlarse la presión arterial en su casa. Su proveedor de atención médica puede ayudarla a aprender cómo hacerlo. Cada vez que se controle la presión arterial, debe anotar los números y la fecha.

Cómo controlarse la presión arterial en su casa . . .

Controlarse la presión arterial en su casa la ayudará a lograr lo siguiente: Hacer un seguimiento para determinar si está haciendo lo correcto para mantener la presión arterial bajo control. En su casa, la presión arterial normalmente es 5 mm Hg más baja; tenga esto en cuenta para determinar si cumple con su objetivo de presión arterial.

Elija el mejor tensiómetro . . .

Los mejores tensiómetros:

- Son automáticos, es decir que una vez que se coloca el manguito y presiona el botón de inicio, el manguito se inflará y se mostrará la lectura de sus números en una pantalla.
- Tienen un manguito que se coloca en la parte superior del brazo, **no en la muñeca o el dedo.**
- Tienen capacidad de almacenamiento de memoria.
- Incluyen, al menos, dos tamaños de manguitos para la parte superior del brazo y una cinta métrica, de modo que pueda seleccionar el tamaño adecuado para usted.

Una vez que tenga el tensiómetro casero, llévelo a la consulta a la clínica. Pídale al proveedor de atención médica que controle que el tensiómetro sea preciso y que la observe mientras lo utiliza, para verificar que lo haga correctamente.

Autocontrol de la presión arterial (continuación)

Cómo medir la presión arterial . . .

- Tómese la presión arterial por la mañana y por la tarde (dos veces por día).
- Tómese la presión arterial dos veces, y espere de 2 a 5 minutos entre las lecturas.
- La primera vez que se tome la presión arterial en su casa, hágalo en ambos brazos. Posteriormente, utilice el brazo que tuvo los números más altos.

Cómo tomar una lectura . . .

- Mida el contorno de la parte superior de su brazo para asegurarse de utilizar el tamaño correcto de manguito:
    - De 8.5 a 10 pulgadas: adulto pequeño
    - De 10.5 a 13 pulgadas: adulto
    - De 13.5 a 17 pulgadas: adulto grande

- Descanse 5 minutos antes de tomar una lectura.
- Siéntese con las piernas sin cruzar, la espalda apoyada, los pies apoyados en el piso y el brazo al nivel del corazón.
- Espere 30 minutos después de consumir líquidos calientes o fríos, fumar o hacer ejercicio.

Registre las medidas que toma

- Utilice un cuaderno, una tarjeta de seguimiento de la presión arterial, o un tensiómetro que guarde las lecturas.
- Comparta las lecturas con su proveedor de atención médica.

Visitas al consultorio

Para mantener su presión arterial bajo control, debe recibir tratamiento de un proveedor de atención médica.

Es importante que asista a las consultas con su proveedor y que le informe todas las inquietudes que tenga.

Durante las consultas, el proveedor de atención médica controlará el efecto de los medicamentos recetados. Se le medirá la presión arterial, y usted debe proporcionarle al médico todas las otras mediciones de la presión arterial que se hayan tomado en su casa o en la comunidad.

Aproveche este tiempo para hablar con el proveedor de atención médica acerca de las inquietudes relacionadas con su presión arterial que pueda tener.

ANOTE LAS PRÓXIMAS CONSULTAS:

Próxima consulta en la clínica:

Fecha: _____ Hora: _____

Próxima consulta en la clínica:

Fecha: _____ Hora: _____

Próxima consulta en la clínica:

Fecha: _____ Hora: _____

Reducción del consumo de sodio (sal)

¿Por qué es importante el sodio (la sal)?

El sodio (la sal) ayuda a lograr lo siguiente:

- Mantener el balance adecuado de líquidos en el cuerpo.
- Transmitir los impulsos nerviosos.
- Contraer y relajar los músculos.

¿Cómo afecta el sodio (la sal) a la presión arterial?

El consumo excesivo de sodio (sal) puede elevar la presión arterial. Cuando se ingiere sodio, este ingresa en el sistema digestivo para ser absorbido en el torrente sanguíneo. Si la cantidad es pequeña, el cuerpo utiliza el sodio para desarrollar los músculos y los nervios y para absorber los nutrientes. Si la cantidad es excesiva, los vasos sanguíneos deben retener más líquido.

El líquido extra aumenta el volumen sanguíneo total del cuerpo. Esto, a su vez, hace que el corazón trabaje más para bombear toda esa sangre adicional en todo el cuerpo. **Esto aumenta la presión arterial del cuerpo.**

Como pauta general, el consumo de sodio debe ser inferior a 2,300 mg/día. Algunas personas deben limitar el consumo a 1,500 mg/día:

- Personas mayores de 51 años de edad
- Personas afroamericanas
- Personas que tienen presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica

Lea las etiquetas de los alimentos para conocer su contenido de sodio (sal)

La mayor parte del sodio (la sal) de nuestras dietas proviene de los alimentos envasados. Incluso los alimentos que no tienen sabor salado pueden tener grandes cantidades de sodio (sal).

- Busque la cantidad de miligramos por porción. Por ejemplo, esta etiqueta indica 270 mg por 1 taza.
- Elija alimentos con un contenido de sodio de 200-400 mg por porción o menos.

Nutrition Facts
Datos de Nutrición

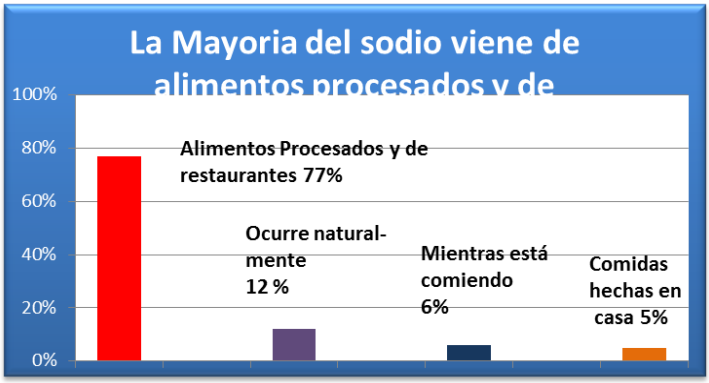
Serving Size 1 cup / Tamaño por Ración
Servings Per Container 2 / Raciones por Envase

Amount Per Serving / Cantidad por Ración	
Calories / Calorías 270	Calories from Fat / Calorías de Grasa 90
	% Daily Value / % Valor Diario*
Total Fat / Grasa Total 10g	15%
Saturated Fat / Grasa Saturada 4g	20%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 5mg	2%
Sodium / Sodio 270mg	11%
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 39g	13%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 5g	20%
Sugars / Azúcares 15g	
Protein / Proteínas 8g	
Vitamin A / Vitamina A	70%
Vitamin C / Vitamina C	60%
Calcium / Calcio	10%
Iron / Hierro	15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Las 10 fuentes principales de sodio (sal) . . . .

- Pan o panecillos
- Fiambres y embutidos
- Pizza
- Carne de ave
- Sopas
- Sándwiches
- Pastas
- Carnes
- Tentempiés (galletitas saladas, papas fritas)



Cambio en el estilo de vida: Reducción del consumo de sodio (sal) (continuación)

Consejos para reducir el consumo de sodio (sal) . . .

- Cocine con hierbas y especias frescas o use vinagre y jugo de limón para dar sabor a las comidas.
- Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada, o bien, enjuague las verduras con agua para eliminar el líquido salado.
- Consuma carne fresca de ave, pescado o cerdo.
- Siempre que sea posible, compre productos con bajo contenido de sodio, con contenido reducido de sodio o sin sal.
- Prepare sopas caseras.
- Lea y compare las etiquetas en los envases de alimentos para saber la cantidad de sodio (sal) que contienen.

Cambio en el estilo de vida: Agua

El agua es el nutriente MÁS importante para la vida.

¿Por qué necesita agua el cuerpo?

- El agua transporta los nutrientes a las células.
- El agua ayuda al metabolismo.
- El agua protege los órganos vitales.
- El agua controla la temperatura del cuerpo.
- El agua ayuda a eliminar los desechos del cuerpo (sudor, orina).
- El agua protege e hidrata las articulaciones.

Usted pierde agua durante el día, por lo que debe reemplazar el líquido perdido para mantenerse saludable. Si no toma suficiente agua, puede deshidratarse. Todos los líquidos la ayudan a mantenerse hidratada. SIN EMBARGO, EL AGUA es la mejor opción, ¡porque es gratis!

¿Cómo puede saber si bebe suficiente agua?

Si bebe suficiente agua, su orina será de color claro o amarillo pálido. Un amarillo más oscuro significa que no bebe suficiente agua.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de la cantidad de agua que debería beber, especialmente si tiene un trastorno renal o insuficiencia cardíaca congestiva.

Formas de beber más agua durante el día

- Beba un vaso de agua cuando se levanta a la mañana.
- Tenga una botella de agua a mano y tome varios sorbos cada hora.
- Tome un sorbo de agua cada vez que pase por una fuente de agua potable.
- Agréguele un paquete de saborizante sin azúcar o una rodaja de limón o lima.
- Si no le agrada el sabor del agua corriente, intente utilizar filtros o hervirla y ponerla en la heladera.

Cambio en el estilo de vida: Alimentación saludable

Consuma los siguientes alimentos:

Alimentos con alto contenido de fibra

- Granos integrales, como trigo, salvado, avena y arroz
- Frutas enteras, como manzanas, naranjas y fresas
- Verduras, como frijoles y brócoli
- Frutos secos, como almendras y maníes

Productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasas

- Yogur, leche, queso

Pescados de agua dulce

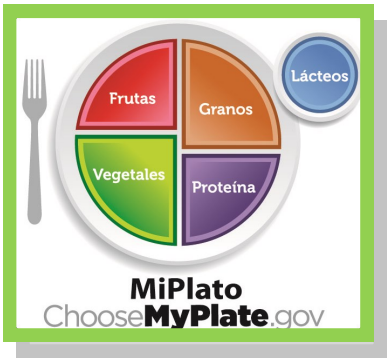
- Atún y sardinas envasados en agua
- Salmón
- Siluro
- Bacalao
- Pescadilla

Carne magra o carne de ave

- Cerdo
- Jamón
- Carne de vaca
- Carne de venado
- Pavo
- Pollo

Un plato saludable equivale a un peso saludable, que también es importante para controlar la presión arterial.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable, consulte la "Guía sobre alimentación saludable del entrenamiento de salud Be Wise."



Cambio en el estilo de vida: Actividad física

Hacer más actividad física puede reducir su presión arterial y disminuir su riesgo de sufrir otros problemas de salud. La pauta básica para la actividad física es simple: intente realizar, al menos, 30 **minutos de actividad física moderada casi todos los días** de la semana. Una intensidad moderada significa que **su corazón late más rápido y su respiración es más acelerada que cuando está en reposo.** Algunas actividades moderadas son caminar a paso moderado, rastrillar hojas y pasar la aspiradora.

Existen muchos tipos de actividades físicas y ejercicios. A continuación, se enumeran algunos ejemplos de los diferentes tipos.

Ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Ayudan a reducir la rigidez en las articulaciones, disminuyen la presión muscular, y mejoran su equilibrio y postura.

- Yoga
- Pilates
- Natación
- Baile

Ejercicios de equilibrio. Ayudan a prevenir las caídas.

- Taichi
- Yoga

Ejercicios de fortalecimiento. Mantienen saludables y fuertes los músculos, las articulaciones y los huesos.

- Caminar
- Levantar pesas
- Correr
- Andar en bicicleta
- Hacer ejercicios con una banda elástica
- Ejercicios abdominales, flexiones de brazos, levantamiento de piernas o sentadillas

Ejercicios aeróbicos. Ayudan a fortalecer el corazón y los pulmones.

- Natación
- Baile
- Cortar el césped
- Utilizar una cinta de correr o un caminador elíptico
- Andar en bicicleta
- Practicar deportes (béisbol, tenis)
- Caminar a paso moderado o vigoroso

Actividades de la vida diaria

- Lavar la ropa
- Hacer la cama
- Barrer, pasar la aspiradora o limpiar los pisos
- Cuidar el jardín, cortar el césped o rastrillar hojas
- Cantar en el coro de la iglesia

Un contador de pasos (podómetro) es un instrumento que realiza un seguimiento de su actividad contando la cantidad de pasos que usted realiza.

¿Cómo funciona el contador de pasos?
El contador de pasos tiene un resorte que se mueve con cada paso que realiza. Cada paso hace que el resorte cuente un paso.

¿Cómo puede ayudarla el contador de pasos?

- Un contador de pasos puede ayudarla a saber cuán activa es durante el día.
- Un contador de pasos puede ayudarla a recordar que debe realizar actividad física. Por ejemplo, mire su contador de pasos a las dos de la tarde. Si ve que está lejos de su objetivo, sabe que deberá moverse más para cumplir su objetivo.

Lleve un registro

- Anote la cantidad de pasos al final de cada día.
- Al final de cada semana, examine su registro.
- Establezca un objetivo de 300 a 500 pasos más cada día. Por ejemplo, si realiza 3,000 pasos durante un día normal, intente realizar 3,500 pasos cada día de la semana siguiente.
- Para lograr una buena salud cardíaca, realizar 10,000 pasos cada día es un objetivo adecuado. No obstante, lo más importante es que realice **más actividad** de la que realiza actualmente.

Para obtener más información sobre la actividad física, consulte la "Guía sobre actividad física del entrenamiento de salud Be Wise".

Cambio en el estilo de vida: Tabaco

El consumo de tabaco puede ser devastador para su salud, especialmente si ya presenta riesgo de tener presión arterial alta. El humo de segunda mano (la exposición al humo que exhalan otras personas) aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares de las personas que no fuman. Fumar temporalmente aumenta la presión arterial e incrementa el riesgo de lesiones en las arterias.

Estos son algunos recursos que la ayudarán a dejar de fumar: . . .

Wisconsin Tobacco Fax To Quit Program (Programa "Fax para Dejar de Fumar" del Programa de Wisconsin para Dejar de Fumar)
Si está preparada para dejar de fumar en un plazo de 30 días, un entrenador del programa Wisconsin Tobacco Quit se comunicará con usted después de recibir un formulario de consentimiento de Fax to Quit. El programa no está diseñado para convencerla de que deje de fumar, sino para brindarle apoyo durante un período de seis meses.

Wisconsin Tobacco Quit Line (Línea de Wisconsin para dejar de fumar)
Llame a la Quit Line si no está preparada para dejar de fumar pero desea obtener información sobre los riesgos del tabaquismo y los beneficios de dejar de fumar. La Quit Line también ofrece información sobre programas comunitarios de grupos para dejar de fumar, los riesgos del humo de segunda mano, los problemas de salud y la forma de limitar la exposición. Puede llamar a la Wisconsin Tobacco Quit Line los 7 días de la semana, las 24 horas del día directamente a los siguientes números:

1-800-784-8669, inglés
1-877-266-3863, español
TTY (teléfono de texto): 1-877-777-6534

Grupo comunitario de apoyo para dejar de fumar
Muchos hospitales y grupos comunitarios ofrecen clases para ayudar a dejar de fumar. Llame a la Wisconsin Quit Line para obtener una lista de programas gratuitos o de bajo costo en su área.

Cambio en el estilo de vida: Estrés

Cuando está estresada, su presión arterial aumenta y es posible que coma en exceso, haga menos ejercicio y tenga problemas para dormir, y es más probable que fume. El estrés es una parte normal de la vida; por lo tanto, aprender a controlar el estrés, sobrellevar los problemas y relajarse puede mejorar su salud emocional y física.

Señales de advertencia comunes de estrés . . .

- Palpitaciones
- Respiración acelerada
- Problemas para dormir
- Irritabilidad o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Tensión muscular
- Aumento o pérdida de peso, molestias estomacales

Cómo puede sobrellevar el estrés . . .

- **Consuma una alimentación saludable.** Una alimentación saludable le brinda a su cuerpo nutrientes que la ayudan a sobrellevar el estrés.

- **Realice más actividad física.** El ejercicio aeróbico libera endorfinas, sustancias naturales que la ayudan a sentirse mejor y mantener una actitud positiva.

- **Si fuma, deje de hacerlo.** La nicotina es estimulante y causa más síntomas de estrés; si fuma, obtenga ayuda para dejar de hacerlo.

- **Dedique un tiempo para "usted" cada día.** Dedique 20 minutos cada día a hacer cosas que la hacen feliz.

- **Descanse lo suficiente.** Si no descansa, no podrá combatir eficazmente el estrés.

Cambio en el estilo de vida: Estrés (continuación)

Consejos de relajación

Respiración profunda

- Imagínese un punto justo debajo de su ombligo.
- Respire por la nariz y lleve el aire hacia ese punto, imagine que está llenando el abdomen con aire.
- Llénese de aire desde el abdomen hacia arriba, luego exhale por la boca, como un globo que se desinfla. Con cada exhalación larga y lenta, se sentirá más relajada.

Relajación con visualización de imágenes mentales

- Busque un lugar silencioso, tranquilo y apacible donde pueda relajarse, sin interrupciones, durante unos 15 minutos.
- Cierre los ojos. Respire profundamente varias veces.
- Cree una imagen mental de una escena tranquila. Concéntrese en la escena. Utilice sentidos como el olfato, el gusto y el oído para ubicarse en la escena. Sienta una ola de relajación y calma que llena completamente su cuerpo. Permanezca en la escena durante 5 a 10 minutos o más.

Relajación con música

- Combine los ejercicios de relajación con su música favorita.
- Seleccione música que levante su estado de ánimo o que la relaje. A algunas personas les resulta más fácil relajarse cuando escuchan programas de relajación especialmente diseñados, que proporcionan música e indicaciones de relajación.

Terapia de masaje

Un masaje puede ayudar al cuerpo. El masaje puede relajar el tejido muscular y mejorar la circulación. La terapia de masaje puede reducir la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial, mejora el sistema inmunitario, y puede reducir los efectos del estrés.

Dése un gusto. Intente ir a una escuela local de terapia de masaje para obtener precios más bajos.

La salud es una elección

¡Felicitaciones! Ha elegido para bajar su pensión arterial, al participar en el WISEWOMAN Be Wise Uncontrolled Blood Pressure Coaching Program (Programa de entrenamiento de salud para la presión arterial no controlada “Be Wise” de WISEWOMAN).

Manténgase en el buen camino
Puede resultar difícil mantenerse en el buen camino una vez que finalizan las sesiones de entrenamiento de WISEWOMAN. A continuación, se incluyen tres formas simples que pueden ayudarla a seguir mejorando su salud.

1. **Piense en lo que hemos analizado.**
   ¿Ha aprendido acerca de la importancia de tomar sus medicamentos para la presión arterial? ¿Ha aprendido distintas formas de reducir el consumo de sodio (sal)? ¿Ha aprendido cómo incluir la actividad física en su vida? ¿Ha aprendido cómo reducir el estrés? ¡Recuerde todo esto!

2. **Establezca nuevos objetivos.**
   Establezca nuevos objetivos una vez que haya alcanzado y mantenido sus objetivos iniciales. De este modo, siempre tendrá alguna meta por lograr.

3. **¿Qué hace cuando ha cumplido un objetivo?**
   Dése una recompensa. Las recompensas la ayudarán a lograr lo siguiente:
   - ★ Disfrutar de su éxito.
   - ★ Divertirse más con las elecciones saludables.

Piense en las formas en que podría recompensarse por haber cumplido sus objetivos.

Recompensas . . .

1.

2.

3.

Celebre su éxito

Haga cambios en su estilo de vida

Cada semana, hablamos sobre las elecciones que hace a diario. No siempre hará elecciones saludables. Eso está bien. No permita que un error le haga sentir que ha fracasado. Usted **PUEDE** lograrlo. Concéntrese en realizar cambios saludables que se adapten a su estilo de vida.

Salud: Una elección de estilo de vida

- Tome los medicamentos para la presión arterial según las indicaciones del médico.
- Contrólese la presión arterial con frecuencia.
- Realice más actividad física. La clave para adelgazar es quemar más calorías de las que ingiere. Al hacer más actividad física, puede quemar calorías.
- Toda la actividad física cuenta, por lo que debe ser más activa durante todo el día.
- Consuma una variedad de frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos con bajo contenido de grasas.
- Limite el consumo de sodio (sal) y bebidas azucaradas.

Comparta su éxito con amigos y familiares y sea un ejemplo de vida saludable.

Notas

Fechas y horas de las sesiones de entrenamiento de salud:

1.

2.

3.

4.

5.

Mi contacto de seguimiento para hablar sobre mi progreso es:

Número de teléfono de contacto del entrenador:

Notas

P-00993S (06/2015)