

¿Qué es la presión arterial?

¿Qué es la presión arterial?

- Cada vez que el corazón late, bombea sangre a través de vasos, llamados arterias, al resto del cuerpo. La presión arterial es la fuerza con la que la sangre presiona las paredes de las arterias.
- La presión arterial se registra como dos números
 - Escrito así: 120/80. Se lee como “120 sobre 80”.
 - La presión arterial sistólica es el primer número. Mide la presión en las arterias cuando el corazón late (cuando el músculo cardíaco se contrae).
 - La presión arterial diastólica es el segundo número. Mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.
- La presión arterial ideal es menor de 120/80.



¿Qué es la presión arterial alta (hipertensión)?

- Cuando la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta durante mucho tiempo, puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos.
- A veces se le llama el “asesino silencioso” porque generalmente no causa ningún síntoma perceptible.
- Si no se trata, puede provocar problemas de salud graves, como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y demencia.
- Casi la mitad de los adultos en los EE. UU. (120 millones) tienen hipertensión.
- Sólo alrededor de 1 de cada 4 adultos (25%) con hipertensión tienen su condición bajo control.
- Alrededor del 40% de los hispanos en EE. UU. tienen hipertensión

¿Qué causa la presión arterial alta?

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| • La dieta – demasiada sal | • El estrés |
| • La inactividad física | • La edad |
| • El sobrepeso | • La herencia |
| • Fumar | • El género (masculino) |
| • Beber demasiado alcohol | |

Formas de controlar la presión arterial

- Lleve una dieta equilibrada
- Muévete más
- Evite la nicotina
- Controle su peso
- Controle el estrés
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico (para personas con presión sanguínea alta)

Revisando la presión arterial

Verifique su presión arterial es GRATIS en las siguientes tiendas. Todas las maquinas que toman la presión arterial están localizadas por la farmacia y tienen instrucciones fáciles de utilizar. Verifique su presión arterial cuando ande comprando comida para su familia; es fácil, rápido y gratis!

King Soopers

5301 W. 38th St.
Wheat Ridge, CO 80212
Horario: 24 horas
Teléfono de la farmacia: (303) 425 - 7455

Walmart

7455 West Colfax Ave
Lakewood, CO 80214
Teléfono de la farmacia: (303) 274 – 5214
Teléfono de la Clínica médica: (303) 645-4892
Horario: 9am-9 pm Lun - Viern.; 9am – 7 pm
Sáb; 10am-6pm Dom

440 Wadsworth Blvd.
Lakewood, CO 80226
Teléfono de la farmacia: (303) 205-0766
Horario: 24 horas

Safeway

2660 N. Federal Blvd.
Denver, CO 80211
Horario: 6:00am – 11:00 pm
Teléfono de la farmacia: (303) 477 -1470

3800 W. 44th Ave
Denver, CO 80211
Horario: 5:30 a.m.— Medianoche
Teléfono de la farmacia: (303) 458-8438

4860 Pecos St.
Denver, CO 80221
Horario: 6:00am – 11:00 pm
Teléfono de la farmacia: (303) 433 -5083

Lo que significa los valores de la presión arterial (adultos de 18 años o más)

PREMER VALOR		SEGUNDO VALOR	Y ESO SIGNIFICA...
menos de 120	Y	menos de 80	!excelente!
120-129	Y	menos de 80	tiene elevada la presión sanguínea
130-139	O	80-89	tal vez tenga presión sanguínea alta de etapa 1
140-179	O	90-119	hable con su doctor. tal vez tenga presión sanguínea alta de etapa 2
180 o más alto	O	120 o más alto	¡Dígale inmediatamente a su doctor!

Su Historia Personal de la Presión Arterial

Fecha	Resultado	Notas
	/	
	/	
	/	



Su Historia Personal de la Presión Arterial

Fecha	Resultado	Notas
	/	
	/	
	/	

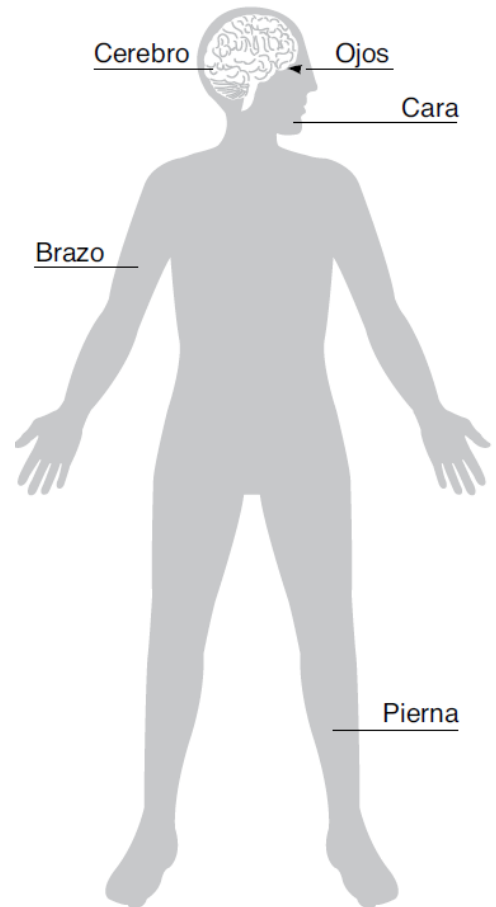


Conozca los síntomas de un ataque al cerebro.* Actúe rápidamente.

El ataque al cerebro se conoce como stroke en inglés. El ataque al cerebro ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro y se mueren las células del cerebro por falta de oxígeno. El ataque al cerebro es un problema muy grave y puede resultar en discapacidad o la muerte.

Los síntomas de un ataque al cerebro son:

- Falta de sensación en la cara, brazo o pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar y para entender a los demás
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza fuerte



El ataque al cerebro es grave, ¡cada segundo cuenta.

- Aprenda los síntomas de un ataque al cerebro y enséñeselos a sus amigos y familia.
- Llame al 9-1-1 inmediatamente si usted tiene cualquiera de estos síntomas.
- El tratamiento a tiempo puede reducir los daños causados por un ataque al cerebro. Usted debe obtener tratamiento durante las primeras 3 horas después de su primer síntoma.

Fuente: Adaptado de la hoja informativa “Hablemos de los factores de riesgo de un ataque al cerebro”, 1999–2003, de la Asociación Americana para la Prevención del Derrame Cerebral (American Stroke Association), una división de la Asociación Americana del Corazón.

* El ataque al cerebro se conoce por varios nombres, el más común, derrame cerebral. También puede llamarse embolia, ataque cerebrovascular o apoplejía.

Use hierbas y especias en lugar de sal

AjÍ (chili) en polvo: Úselo en sopas, ensaladas, verduras y pescados

Albahaca: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes

Canela: Úsela en ensaladas, verduras, panes y bocadillos

Cilantro: Úselo en carnes, salsas, estofados y arroz

Clavo de olor: Úselo en sopas, ensaladas y verduras

Eneldo y semilla de eneldo: Úselo en pescados, sopas, ensaladas y verduras

Jengibre: Úselo en sopas, ensaladas, verduras y carnes

Mejorana: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo



Nuez moscada: Úsela en verduras y carnes.

Orégano: Úselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Perejil: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Polvo de cebolla: Úselo en carnes, pollos, sopas y ensaladas.

Romero: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Salvia: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Tomillo: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y pollo.

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer menos sal y sodio. Para dejar de usar sal en la mesa, pruebe la receta secreta de Doña Fela. También busque otras sazones sin sal en el mercado.

La Mezcla de condimentos de Doña Fela

Llene el salero con estas hierbas y especias y úselas para sazonar los alimentos en vez de sal:

¼ de taza ajÍ (chili) en polvo

2 cucharadas pimentón en polvo (paprika)

2 cucharaditas orégano

½ cucharadita ajo en polvo

1 cucharadita pimienta negra

1 cucharadita pimienta colorada

½ cucharadita mostaza seca

Doña Fela: Para que la comida resulte sabrosa sin sal, uso cilantro, comino, ajo fresco, perejil, cebolla, pimientos verdes, orégano y también una pizca de chile picante cuando cocino. En mi familia todos se acostumbraron al sabor de la comida con menos sal.



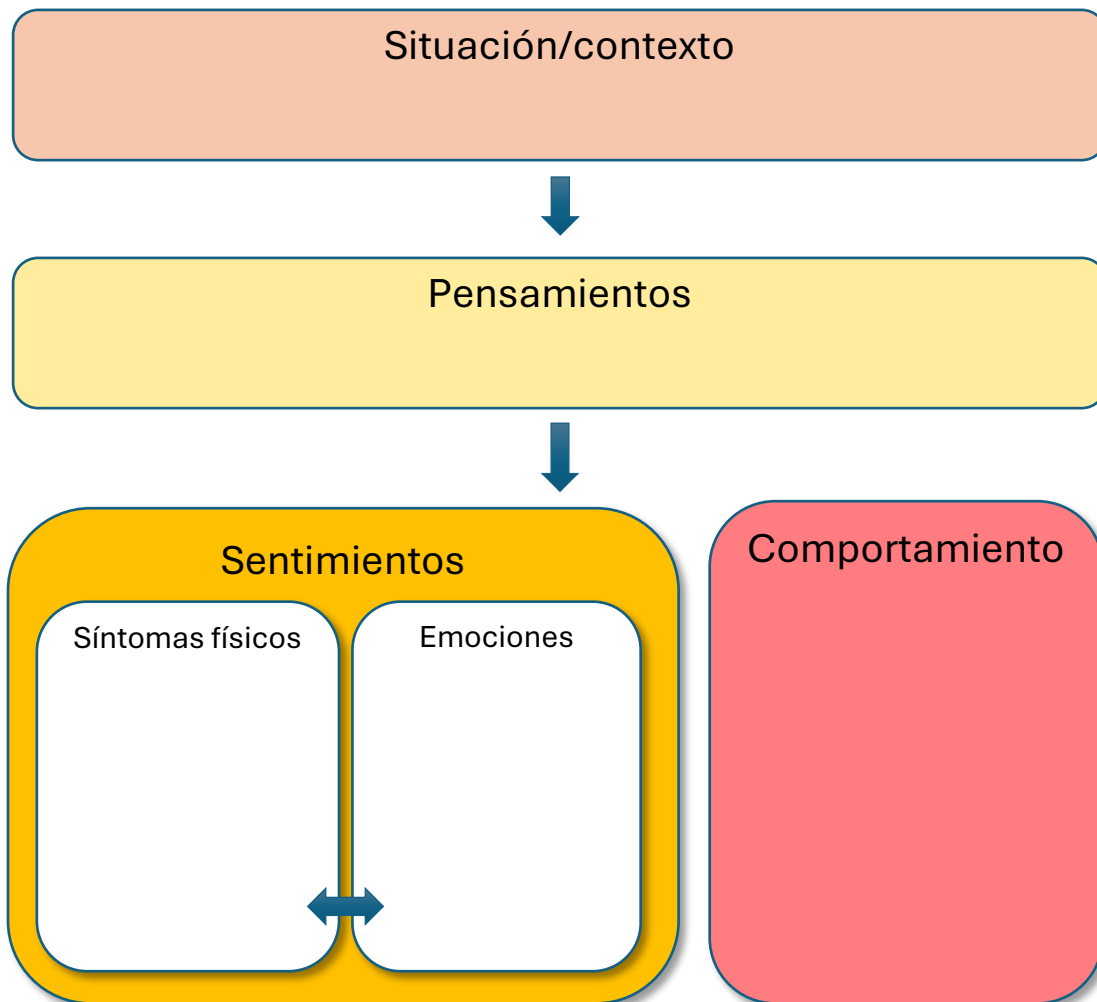
Promesa Semanal – Semana 7

Esta semana, piense en formas de controlar su presión arterial.

- ¿Existen hábitos que podrían estar provocando niveles más elevados de presión arterial?
- ¿Estás listo para hacer un cambio o adoptar algún hábito de alimentación o actividad física?

Consejos:

- Es más fácil hacer pequeños cambios que grandes. Considere agregar 10 minutos de actividad a su día.
- Puede resultar más fácil concentrarse en agregar alimentos saludables (como una fruta, una vegétale o agua) a su rutina que eliminar alimentos cuando recién está comenzando.





De unos pasos

Hábitos saludables para disminuir su presión sanguínea

Para PREVENIR la presión alta:

1. Propóngase mantener un peso sano.

Trate de no ganar peso. Si sufre de sobrepeso, pierda algunas libras. Trate de hacerlo poco a poco, entre ½ y 1 libra por semana hasta lograr su peso ideal.

2. Manténgase activo(a).

Usted puede caminar, bailar, utilizar las escaleras, practicar deportes, o realizar cualquier actividad que disfrute.

3. Al cocinar, utilice menos sal y sodio.

Compre comidas “libres de sodio”, “bajas en sodio” o “con menos sodio.”

4. Retire el salero de la mesa.

Coma más frutas y vegetales, panes y cereales de granos enteros y productos lácteos bajos en grasas

5. Disminuya el consumo de alcohol.

Los hombres que consumen alcohol no deberían tomar más de 2 tragos por día y las mujeres más de uno. Las mujeres en estado no deberían consumir alcohol

Para BAJAR la presión alta:

1. Ponga en práctica estos pasos:

mantenga un peso sano

manténgase activo(a)

consuma menos alimentos con sal y sodio

coma más frutas y vegetales, pan y cereales de granos enteros y productos lácteos bajos en grasas.

si consume alcohol, hágalo con moderación

2. Tome las medicinas como se las receta su médico.

3. Mídase la presión regularmente.

Sea consciente del sodio en las comidas. Generalmente, los alimentos envasados en cajas o latas poseen altos niveles de sodio



El sodio en los alimentos

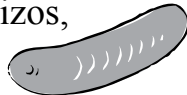
Elija con MÁS frecuencia

Alimentos con contenido más BAJO de sodio

- Pollo y pavo sin pellejo
- Pescado fresco o pescado en lata* como la tuna** o las sardinas enjuagadas con agua 
- Alimentos en lata* empacados en agua
- Quesos con contenido bajo o reducido de sodio
- Chips, nueces, pretzels con bajo contenido de sal o sin sal 
- Arroz, fideos o pastas simples
- Sopas hechas en casa con contenido bajo o reducido de sodio
- Verduras frescas, congeladas sin agregado de sal o en lata* pero enjuagadas
- Especias, hierbas y aderezos como cilantro, perejil, ajo en polvo, cebolla en polvo, vinagre y ají (chile) en polvo 

Elija con MENOS frecuencia

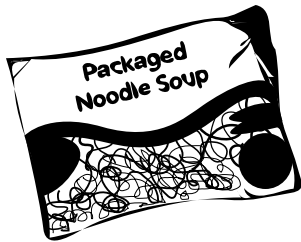
Alimentos con ALTO contenido de sodio

- Carnes con un alto contenido de sal como el tocino, jamón, chorizos, salchichas o mortadela 
- Pescado en lata,* como atún y sardinas, sin enjuagar o el bacalao seco y salado**
- Alimentos en lata* empacados en caldo o sal
- Casi todos los quesos 
- Saladitos (*snacks*), como *chips*, *crackers*, nueces y “*pretzels*”
- Arroz de preparación rápida, mezclas de arroz, papas o fideos en cajas
- Sopas en lata regulares o sopas instantáneas
- Verduras en lata regulares,* aceitunas, pepinillos encurtidos (*pickles*) u otras verduras en encurtido 
- Condimentos y aderezos como salsa de soya, salsa de tomate (*ketchup*), sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo, sustancias para ablandar la carne, adobo o glutamato monosódico (GMS)

* Enjuague los alimentos enlatados para reducir el contenido de sodio.

** Las mujeres embarazadas o dando de lactar deben consultar con su proveedor de la salud para averiguar qué tipo de pescado puede comer que sea bajo en mercurio.

¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos!



Las etiquetas de los alimentos indican lo que se necesita saber para seleccionar alimentos con bajo contenido de sodio. Ésta es la etiqueta de un paquete de sopa de fideo oriental. La etiqueta le dice:

Paquete de sopa de fideo oriental

La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes en la etiqueta son para una porción. Por lo tanto, si se come el paquete entero de la sopa de fideo oriental, se estará comiendo dos porciones y deberá duplicar las cantidades indicadas para cada nutriente.

Nutrientes

En la etiqueta está listado la cantidad de sodio que contiene una porción. Estas cantidades se dan en miligramos (mg).

Nutrition Facts

Serving Size ½ block	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 820mg	34%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vita in A 2%	• Vitami
I ium 2%	• Iron 6%

El número de porciones

El tamaño de la porción es igual a ½ paquete. En el paquete hay dos porciones.

Recuerden que las cantidades indicadas en la etiqueta son para UNA porción, NO para todo el paquete.

El porcentaje del valor diario

El porcentaje del valor diario le ayuda a comparar los productos y rápidamente le deja saber cuál alimento es alto o bajo en sodio. Elija productos con un bajo porcentaje del valor diario para sodio: 5 por ciento o menos es bajo, 20 por ciento o más es alto.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

La sopa baja en sodio tiene menos sodio.

Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos sodio para ayudar a que su corazón se mantenga saludable.

Calories 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%

Sopa baja en sodio

Una porción (½ taza) de sopa baja en sodio tiene 210 mg de sodio y 9 por ciento del valor diario de sodio.

Sopa de fideo oriental

Una porción (½ paquete) de sopa de fideo oriental tiene 820 mg de sodio y 34 por ciento del valor diario de sodio. Eso es casi 4 veces el sodio que se encuentra en una porción de sopa baja en sodio.

Calories 180	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	12%
Saturated Fat 4g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 820mg	34%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Elija los mejores alimentos para Mariano



Mariano, el marido de Virginia, tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico.

El médico le dijo que comiera menos sodio.

Fíjese en las etiquetas de los alimentos para ayudar a Virginia a elegir los alimentos que le permitirán a Mariano seguir el consejo del médico.

Anote en el espacio en el medio de las etiquetas el número que usted eligió de cada par de etiquetas.

1 – Jugo de tomate

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 750mg	31%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 8g	
Protein 2g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 120%
Calcium 2%	Iron 5%

2 – Jugo de naranja

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 20g	
Protein 1g	
Vitamin A 9%	Vitamin C 143%
Calcium 2%	Iron 6%

Tiene
menos
sodio

3 – Tortillas de maíz

Nutrition Facts	
Serving Size 2, 6-inch (48g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 8%	Iron 4%

4 – Tortillas de harina

Nutrition Facts	
Serving Size 2, 6-inch (48g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 8%

Tiene
menos
sodio

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Elija los mejores alimentos para Mariano (continuación)

5 – Pollo en lata

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (88g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 345mg	14%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 20g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

6 – Pollo al horno (pechugas sin pellejo, deshuesadas)

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz (85g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 25g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

Tiene
menos
sodio

7 – Pretzels finitos

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/about 10 pretzels)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 480mg	20%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 2%

8 – Chips de tortilla al horno

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/about 8 chips)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 4%

Tiene
menos
sodio

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Receta de rollo de pavo (*Turkey meatloaf*)

Ésta es una versión saludable de un plato favorito bien conocido.

- 1 libra de carne molida de pavo, con poca grasa
- 1/2 taza de avena regular, seca
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña en trocitos
- 1/4 taza de salsa de tomate (*ketchup*)
- 2 tallos de apio, finamente picados
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1/2 pimiento verde, cortado en cuadritos

Sirve: 5 porciones

Tamaño de la porción:

1 rebanada de 3 onzas

Cada porción contiene:

Calorías: 197

Grasa total: 7 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 103 mg

Sodio: 218 mg

Fibra total: 2 g

Proteína: 23 g

Carbohidratos: 11 g

Potasio: 336 mg

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Hornee en un molde para hornear a 350°F (177°C) por 25 minutos o hasta que llegue a una temperatura interna de 165°F (74°C.)
3. Corte en cinco rebanadas y sirva.

Clave saludable:

Esta versión saludable está preparada con pavo molido que es bajo en grasa.



Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial alta

1. Asegúrese de tomar el medicamento todos los días, no solamente en los días en que no se sienta bien.
2. Déle al médico el nombre de cualquier otro medicamento, remedio casero, hierba o suplementos que tome. Lleve todo a su cita médica.
3. Avísele enseguida al médico si los medicamentos le hacen sentir mal o enfermo. Pregúntele al médico si le debería cambiar la dosis o el medicamento.
4. Vuelva a surtir su receta a tiempo para no quedarse sin el medicamento.
5. Mídase la presión arterial a menudo para ver si los medicamentos le están haciendo efecto.
6. No deje de tomar sus medicamentos si su presión arterial está bien. Eso quiere decir que los medicamentos están funcionando.



Preguntas para hacerle al médico:

Cuando el doctor le dé medicamentos para la presión arterial alta, pregúntele:

Nombre del medicamento o medicamentos: _____

Cuánto debe tomar: _____

Cuándo debe tomarlo: _____

Qué debe comer o beber con el medicamento: _____

Si puede tomar otros medicamentos al mismo tiempo sin peligro: _____

Si hay algún problema, llame inmediatamente a este número telefónico: _____
