

Hipertensión Arterial

Consejos para Mantener Bajo Control La Tensión Arterial

Usted puede tener la presión arterial alta y sentirse bien, porque la presión arterial alta no presenta síntomas. Pero la hipertensión es un serio problema de salud, que si no se trata puede conducirle a un accidente cerebro-vascular, a una enfermedad del corazón, fallas del riñón y a otros problemas de salud e incluso la muerte en estadios tempranos de la vida. En México uno de cada tres mexicanos adultos es hipertenso y con frecuencia no lo sabe.

La buena noticia es que hay maneras de prevenir y controlar la hipertensión y los problemas que le puede causar.

Pero a todo esto ¿Qué es Presión Arterial Alta?

A medida que la sangre fluye de su corazón hacia sus vasos sanguíneos presiona las paredes de estos. Esta presión es medida en milímetros de mercurio (mmHg). La lectura a menudo se hace con dos números —la presión mientras el corazón late (presión sistólica) sobre la presión mientras el corazón se relaja entre los latidos (presión diastólica). Los números se escriben uno encima del otro, o uno antes del otro. El número sistólico viene primero o encima, y el número diastólico viene segundo o de abajo, ejemplo 135/85 mmHg (milímetros de mercurio)

La presión arterial normal está entre menos de 130 mmHg sistólico y menos de 85 diastólico de mmHg (130/85 o más bajo). Los médicos dirán que su presión arterial está de masiado alta cuando es de 140/90 mmHg o superior todo el tiempo.

Las personas quienes tienen la presión arterial en el rango de 130-139/85-89 mmHg pueden estar en riesgo de desarrollar HTA (Hipertensión Arterial). Si su presión arterial está en este rango debe pensarse en cambiar su estilo de vida para mejorar su presión arterial, el cambiar su estilo de vida en ésta condición es un claro reflejo de que usted valora su salud. Algunas cosas que usted puede hacerse enuncian más adelante.

¿Tiene Usted la Presión Arterial Alta?

Cuando visite a su médico pida que le tome la presión arterial para averiguar si usted tiene presión arterial alta (HBP). Su médico le dirá que su presión arterial es alta si en dos o más chequeos la encuentra demasiado alta. Su médico también puede pedirle que se tome la presión arterial en diferentes momentos del día en su casa. Es necesario crearse el hábito de medirse la presión arterial diariamente o mínimo tres veces por semana, es importante mencionar que solamente el médico es quien establece el diagnóstico y prescribe el tratamiento, por ningún motivo debemos automedicarnos.



Dra. Myrna Verástegui



OMRON
Valora tu salud

www.omronmexico.com
01800 277 2509

∴ CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA ∴

¿Qué pasa si sólo el Primer Número es Alto?

En las personas mayores, el primer número (sistólico) es frecuentemente alto (más de 140 mmHg), mientras que el segundo número (diastólico) es normal, (menos de 90 mmHg). Esta condición se llama hipertensión sistólica aislada. Para la mayoría de las personas la presión arterial sistólica sube con el tiempo a medida que se envejece. La presión arterial diastólica sólo sube hasta los 55 años de edad y entonces comienza a bajar. La hipertensión sistólica aislada es la forma más común de presión arterial alta en las personas mayores.

La hipertensión sistólica aislada puede conducir a serios problemas de salud por lo que debe tratarse. El tratamiento puede salvar vidas, disminuir las enfermedades y mejorar la calidad de vida de una persona. Sin embargo muchas personas mayores no controlan sus niveles altos de presión arterial sistólica. Si su presión sistólica está por encima de 140 mmHg, debe preguntarle a su médico cómo puede bajarla.



Dra. Myrna Verástegui



OMRON

Valora tu salud

www.omronmexico.com

01800 277 2509

∴ CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA ∴

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir la presión arterial alta. Los siguientes hábitos saludables le ayudarán a mantener su presión arterial alta bajo control:

Mantenga un peso normal. El sobrepeso aumenta su riesgo de tener presión arterial alta. Pregúntele a su médico si el peso que usted tiene lo pone en riesgo de presión arterial alta y si usted necesita perder peso. Es necesario tener en casa una báscula simple de buena calidad o de preferencia un analizador de fitness que le puede proporcionar un grupo de mediciones específicas acerca de los valores de referencia de acuerdo al sexo, edad y talla tales como el Índice de Masa Corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal y visceral, así como el porcentaje de músculo esquelético. Con esta información usted puede comparando con las tablas de referencia que vienen con éstos equipos establecer si está dentro de los rangos normales o bien que tan pasado está en relación a los valores de referencia. El profesional de la salud basado en esta información puede determinar las acciones a seguir para alcanzar la meta de llegar a estar en los valores normales generalmente con ejercicio, dieta y eventualmente medicamentos.

Haga ejercicio todos los días. El ejercicio moderado puede disminuirle el riesgo de una enfermedad del corazón. Intente hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio por día, 5 días a la semana o más. Consulte con su médico antes de empezar un nuevo plan de ejercicios si usted tiene un problema crónico de salud, o si es mayor de 40 años de edad (los hombres) o de 50 (las mujeres).

Consuma más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Una dieta saludable es importante.

Consuma menos sal. La mayoría de las personas comen más sal de la que necesitan. Una dieta baja en sal ayudará a bajar su presión arterial. También evite las comidas que ya vienen preparadas, porque son a menudo altas en sal. Hable con su médico sobre su consumo de sal.

Beba menos alcohol. Tomar bebidas alcohólicas puede afectar su presión arterial. El efecto es diferente para cada persona. Como una regla general, los científicos sugieren que los hombres limiten su consumo de alcohol a no más de dos copas por día. Para las mujeres, y las personas de bajo peso, sugieren no beber más de una copa por día. Valora tu salud siguiendo estos consejos.

¿Cómo Puede Usted Prevenir y Controlar la Presión Arterial Alta?



Haga ejercicio, al menos 10,000 pasos diarios. Ayúdese a contarlos con un podómetro.



Dra. Myrna Verástegui



OMRON
Valora tu salud

www.omronmexico.com
01800 277 2509

∴ CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA ∴

Verdades sobre la Presión Arterial Alta

Si Usted tiene presión arterial alta, recuerde esto:

La presión arterial alta puede que no lo haga sentirse enfermo, pero es una condición seria. Vea a su médico para tratarla.

Usted puede bajar su presión arterial cambiando sus hábitos diarios y si es necesario tomando medicinas. Si usted necesita tomar medicinas para la presión arterial alta, los cambios de estilo de vida pueden ayudar a bajarle la dosis que usted necesita y disminuir los efectos secundarios.

Infórmele a su médico sobre todas las medicinas que usted toma asegurándose de mencionarle también las que no necesitan prescripción, porque ellas pueden afectar su presión arterial y también afectar la forma en que funciona la medicina para la presión arterial.

Tome su medicina para la presión arterial a la misma hora todos los días. Por ejemplo, tome su medicina por las mañanas con el desayuno o en las noches ante de cepillarse los dientes. Si usted olvida tomarse una dosis de su medicina, no duplique la dosis al día siguiente. Llame a su médico para preguntarle qué debe hacer.

Tome su medicina para el control de la presión arterial alta como su médico se la prescribió. Si solamente el cambio de estilo de vida no controla su presión arterial alta, su médico puede ordenarle que tome medicinas para la presión arterial.

Puede necesitar tomar su medicina para la presión por el resto de su vida. Si usted tiene preguntas acerca de su medicina, hable con su médico.

Cómo medirse la tensión arterial

Si Ud. padece de hipertensión arterial es muy importante que se la controle, porque es una enfermedad silenciosa que a largo plazo daña no solo al sistema cardiovascular, sino también a otros órganos del cuerpo.

La tensión arterial puede medirse en el hogar con unos aparatos llamados baumanómetros. En la actualidad por la facilidad de uso y la precisión de las mediciones se utilizan cada vez con mayor frecuencia los baumanómetros digitales, son aparatos que generalmente al toque de un botón realizan la Medición de forma automática eliminando así la posibilidad del error humano.

Indicaciones para medirse la tensión:

- 1) Antes de tomarse la tensión conviene tranquilizarse y estar en reposo durante 5 minutos, sin haber fumado ni consumido café previamente.
- 2) Se pone el brazo a la altura del corazón, dejándolo apoyado en alguna superficie, en una mesaporejemplo.
- 3) A continuación se pone el brazalete alrededor del brazo (sin ropa), en la parte entre el hombro y el codo si se está utilizando un baumanómetro digital de brazo aunque cabe mencionar que también existen baumanómetros digitales que se colocan en la muñeca que son igualmente efectivos.



Uso correcto del baumanómetro de brazo



Uso correcto del baumanómetro de muñeca



Dra. Myrna Verástegui

!!! CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL ES MÁS VIDA !!!



OMRON
Valora tu salud

www.omronmexico.com
01800 277 2509