

Spanish version HTN DVD
Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

Capítulo 1 - La Presión Arterial Alta: Su guía para una Vida Saludable

1. Hola, soy el Dr. ***, un médico de Kaiser Permanente.

Ahora que su médico le ha informado que padece hipertensión, o más comúnmente denominada presión arterial alta, estoy seguro de que le han surgido muchas preguntas y dudas. Lo primero que quiero hacer es asegurarle que, aunque la hipertensión es una afección grave, hay muchas cosas que **usted** puede hacer para controlarla. Son cosas que tanto usted como su familia y amigos pueden hacer juntos para mejorar su salud y ayudar a disminuir su presión arterial. El objetivo de Kaiser Permanente es ayudarlo a vivir una vida larga y saludable.

2. Escuche esta estadística. La presión arterial alta provoca alrededor de 100,000 muertes **innecesarias** cada año. Asusta, ¿verdad? Pero recuerde, dije muertes **innecesarias**. La presión arterial alta puede ser mortal si no se toman las medidas necesarias para controlarla. Este DVD le brindará la información y los recursos útiles que necesita para controlar su presión arterial y mantenerse saludable.

3. Ahora, le recomiendo enfáticamente que vea todos los capítulos de este DVD. De hecho, invite a su familia, a un amigo o quizá incluso a su comunidad parroquial para que lo vean con usted. Les ayudará a todos a comprender la importancia de controlar su presión arterial. Mis pacientes con frecuencia me dicen que sus familias y amigos son sus animadores principales. Su apoyo es muy útil al momento de hacer cambios importantes en su vida y es posible que, al mismo tiempo, usted los esté ayudando a ellos. En este DVD encontrará la información más actualizada y cosas que puede hacer.

4. Además, conocerá a otros afiliados de Kaiser Permanente que se encuentran en su misma situación. Estas son personas que, además de tomar sus medicamentos, han hecho cambios saludables en su estilo de vida y ahora mantienen su presión arterial bajo control. Estas personas quieren compartir sus historias y, por qué no, sus desafíos también. Pero lo que más desean es alentarlos. Los capítulos de este DVD duran aproximadamente entre 6 y 10 minutos y creo que descubrirá que es muy útil también volver a verlos de vez en cuando.

5. En los EE. UU., una de cada tres personas sufre de hipertensión, de modo que no está solo. Un informe de la Asociación Estadounidense de Cardiología (American Heart Association) dice que la enfermedad cardíaca es la primera causa de muerte entre los *hispanos (/latinos) en los Estados Unidos*. Entre los adultos mexicano-estadounidenses, uno de cada cuatro hombres y una de cada tres mujeres tienen presión arterial alta.

Supongo que si les pregunta a sus amigos, le sorprenderá cuántos de ellos tienen inquietudes sobre la presión arterial alta.

6. Sabemos que la hipertensión es un factor de riesgo importante que lo vuelve

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

propenso a sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Es por ello que es muy importante para su salud que haga todo lo que pueda para controlar su presión arterial. Otros factores de riesgo incluyen el uso del tabaco, el colesterol alto, la diabetes y el sobrepeso, o la inactividad física. Asegúrese de hablar con su médico sobre *sus* factores de riesgo y sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, y sobre lo que puede hacer para reducir dicho riesgo. En este DVD verá que Kaiser Permanente ofrece muchas opciones que lo ayudarán a mantener su riesgo lo más bajo posible. Entiendo que usted está viendo este DVD para saber más sobre la hipertensión. Sin embargo, quisiera tomarme unos minutos para analizar otros exámenes que son importantes.

7. Primero, quisiera tomarme un momento y hablar directamente con las mujeres. Sé que todas cuidan de sus familias con mucho esmero. Pero, algunas veces, eso significa que no cuidan de su propia salud. ¿Cuándo fue la última vez que se hicieron una mamografía o una prueba de Papanicolaou? La edad de cada mujer determina cuándo y con qué frecuencia debe hacerse estas pruebas de la salud. Consulte a su equipo de atención médica si no está segura sobre qué pruebas deben hacerle.

7a. Y para todos aquellos mayores de cincuenta años, ¿ya se han hecho la prueba de detección de cáncer colorrectal? Existen varias maneras de detectar el cáncer colorrectal. Una de ellas se denomina análisis 'FIT' (Prueba inmunoquímica fecal). Es fácil, rápida y puede hacerse en la intimidad de su hogar. Otra prueba es la colonoscopia. Su equipo de atención médica puede hablar con usted acerca de esa prueba.

8. Anteriormente mencioné información de la Asociación Estadounidense de Cardiología. Esos estudios también mostraron, lamentablemente, que los niveles de colesterol en uno de cada dos mexicano-estadounidenses son altos. Pero hoy realizarse una prueba del nivel de colesterol es más fácil. Ya no es necesario guardar ayuno antes de realizarse esta prueba.

9. Tomémonos un minuto más para hablar acerca de un problema de salud que está aumentando en todos los estadounidenses pero especialmente en los hispanos que viven en los Estados Unidos, y que es la diabetes. La diabetes es una afección médica en la cual una persona tiene niveles de azúcar en sangre altos. La diabetes puede provocar enfermedades nerviosas, oculares, renales o cardíacas y futuros problemas de salud. Consulte a su equipo de atención médica acerca de la posibilidad de que se le realice una prueba para la diabetes. En la actualidad, 1 en 8 hombres que son mexicano-estadounidenses, y 1 en 7 mujeres que son mexicano-estadounidenses, tienen diabetes.

10. Mucha de la información que revisaremos en los siguientes capítulos sobre dieta y ejercicios se aplica a la hipertensión, al colesterol alto y a la diabetes. Cuidarse puede prevenir futuras complicaciones de salud.

Spanish version HTN DVD
Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

11. Le agradezco el tiempo que se tomó para ver este DVD. Y sepa que en Kaiser Permanente estamos para apoyarlo en su compromiso con una buena salud. Ahora, comencemos.

Capítulo 2 - Presion Alta: ¿El Qué y el Por qué?

1. Se le ha diagnosticado una condición médica conocida como "hipertensión". El nombre más común es presión alta . Quizá haya escuchado a su médico usar este término. Es una condición médica y es la causa principal de ataques cardíacos y derrames cerebrales. Hola, soy Luis Ramirez, y represento al Departamento de (Poblacion y Prevencion de Kaiser Permanente). Afortunadamente, hay muchas cosas que usted y su equipo de atención médica pueden hacer para reducir su presión arterial hasta que llegue a su objetivo y mantenerla ahí. Este DVD contiene mucha (informacion practica e importante) sobre como hacerlo.

2. Usted quizá se sorprendió cuando su médico le dijo que tenía presión alta. Lo más probable es que usted se sienta muy bien y que no presente ningún síntoma. A diferencia de otras condiciones médicas graves, raramente notará algún síntoma de presión alta. Por esta razón, con frecuencia se denomina a la hipertension como el asesino silencioso.

3. ¿Cómo sabe su médico que usted tiene presión alta? Lo sabe por lo siguiente. De todas sus visitas al consultorio médico en donde se tomó la presión arterial, al menos dos veces tuvo medidas altas. Le explicaré en un minuto a lo que me refiero con medida alta. Pero primero permítame que le explique lo que es una medida de la presión arterial.

4. Cuando alguien de su equipo de atención médica toma su presión arterial, verifica dos cosas. Primero, mide la presión en sus vasos sanguíneos cuando su corazón está latiendo. Esto se conoce como presión sistólica o número más alto de la medida de su presión arterial.

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

5. Luego, mide la presión en sus vasos sanguíneos cuando su corazón descansa entre cada latido. Esto se denomina presión diastólica o número más bajo. La medida de su presión arterial está compuesta por estos dos valores.

6. A continuación le mostramos cuáles deberían ser estos valores. Menos de 120 sobre 80 se considera normal. Las medidas altas se dan cuando el valor más alto es 140 o mayor y el número más bajo es 90 o mayor. Ahora bien, si usted tiene diabetes, insuficiencia renal o alguna otra condición médica, esos valores deberían ser incluso menores. Con dichas condiciones médicas, usted tiene presión alta si el valor más alto de su medida es 130 o mayor, o si el valor más bajo es 80 o mayor.

7. Las medidas que se encuentran entre estos dos rangos se denominan prehipertensión. Si usted se encuentra en este rango, es posible que lo único que necesite sea introducir algunos cambios en su dieta y en su rutina de ejercicios para disminuir su presión arterial a un nivel normal. Su equipo de atención médica puede decirle cuál debería ser su presión arterial personal. Esto se conoce como su objetivo de presión arterial. Es importante que sepa cuál es su objetivo.

8. Por cierto, no es necesario que espere hasta ver a su médico para controlar su presión arterial. Se puede revisar la presión arterial en su hogar con un aparato para medir la presión. Le recomendamos un monitor de brazo. Puede comprar uno en cualquiera de las farmacias de Kaiser Permanente. Asegúrese de ver en este DVD el capítulo titulado "Cómo Tomarse la Presión Arterial en su Hogar." Ahí encontrará una lección fácil sobre cómo tomar su presión arterial.

9. Como mencioné anteriormente, la presión alta es la causa principal de ataques cardíacos y derrames cerebrales. ¿De qué manera puede la presión arterial ser la causante de esto? Sencillamente, cuando la presión arterial es alta, su corazón trabaja con más dificultad, lo que causa tensión en sus vasos sanguíneos.

10. Las personas que tienen presión alta y no han tomado los pasos que hemos mencionado en este video para bajar la presión alta, tienen 7 veces más probabilidades de sufrir un derrame cerebral y 6 veces más de sufrir un ataque cardíaco.

11. Y no solo afecta a los vasos sanguíneos de su cerebro y su corazón. Los vasos sanguíneos de sus riñones, que están tensos debido a la presión alta, pueden provocar insuficiencia renal. Los vasos sanguíneos tensos de sus ojos pueden provocar ceguera. La razón por la cual le digo todo esto es para que comprenda que la presión alta, que no está controlada puede provocar muchos problemas. Sé que hará todo lo que esté a su alcance para que nada de esto le suceda a usted.

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

12. Testimonios de afiliados "Cuando me diagnosticaron hipertensión por primera vez no me preocupé demasiado. Realmente no pensé que mi presión arterial fuera alta. De modo que le dije a mi médico que no podía creer que así fuera. Me sentía bien. No tenía nada malo. Pero mi médico me convenció para que intentara tomar los medicamentos, y así lo hice. Comencé a tomar los medicamentos exactamente como me lo indicaron. Luego, cuando volví, mi presión arterial había disminuido. Después de un par de veces me convencí. Mi médico tenía razón. Yo sí tenía hipertensión".

13. Esta es una reacción muy común. Y es cierto que a menudo se siente bien. Anteriormente mencioné que a la presión alta se le denomina el asesino silencioso. Debido a la falta de síntomas, puede ser muy frustrante el enterarse que debe hacer algunos cambios en lo que come, o en la cantidad de actividad física que realiza. Cambios que no había planeado.

14. Cuando las personas comienzan a entender cuán grave es, por lo general se preguntan por qué padecen de presión alta. Esa es una buena pregunta, y la respuesta es una combinación de factores.

15. Esto es lo que sabemos. La presión alta afecta a hombres y mujeres en aproximadamente la misma proporción, pero comienza a edades diferentes. Los hombres tienden a padecerla entre los 40 y los 50 años. En las mujeres, por lo general se presenta más tarde, después de la menopausia, es decir, alrededor de los 55 años. En general, 1 de cada 3 adultos en Los Estados Unidos sufrirá de presión alta durante su vida.

16. A continuación, otro factor de riesgo. Si alguien de su familia cercana, como sus padres o un hermano o hermana, tiene presión alta; existen muchas probabilidades de que usted también la sufra, ya que tiende a ser hereditaria.

17. Mientras que usted no puede controlar el hecho de que pueda ser hereditaria, hay muchas otras cosas que si puede hacer para controlar las causas que provocan la presión alta. Y Kaiser Permanente se compromete a brindarle el apoyo necesario en cada paso.

18. Entonces, ¿qué puede hacer para controlar su presión arterial? Comencemos con su peso. El sobrepeso de su cuerpo causa más tensión en su corazón. Kaiser Permanente le ofrece clases y otros recursos para ayudarlo a perder peso. A través de este video usted recibirá mucha información y apoyo.

19. A continuación le hablamos sobre otro factor de riesgo que puede controlar. Beber demasiado alcohol. Un vaso por día para las mujeres y dos vasos por día para los hombres es lo que se considera aceptable. Un "vaso" se define de la

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

siguiente manera. Una copa de vino, una cerveza o una onza de una bebida fuerte.

20. Los capítulos de este DVD titulados 'Cómo Vivir una Vida Saludable y Activa' y 'NO Pase la Sal' contienen mucha información y consejos sobre otras cosas que puede hacer para disminuir su presión arterial. Asegúrese de mirarlos.

21. Finalmente, quisiera mencionar el papel que juega la raza de una persona en lo que se refiere a la hipertensión. Los afroamericanos poseen el riesgo más alto que cualquier otra raza de sufrir de presión alta y tienden a padecerla a una edad muy temprana, por lo general alrededor de los 30 años.

22. Sin importar cuáles sean sus factores de riesgo, en Kaiser Permanente nos comprometemos a ayudarle a encontrar el equilibrio correcto en lo que respecta a sus medicamentos, el ejercicio y una alimentación saludable, con el fin de alcanzar el objetivo de su presión arterial y mantenerlo.

Capítulo 3 - ¿Cómo Vivir Una Vida Saludable y Activa?

1. ¿Qué le parece esto como un objetivo de salud? Diviértase todos los días. Este capítulo solo se trata de eso. ¡A mover el cuerpo! Quizá no se le haya ocurrido que la actividad física diaria puede ser divertida, pero si elige la actividad adecuada para usted, no solo estará haciendo algo saludable para su cuerpo, le apuesto que también descubrirá que se está divirtiendo. Y estará mostrando hábitos saludables que podrá compartir con sus hijos y amigos.

Hola, soy Mavy Barraza, y represento al Departamento de Población y Prevención de Kaiser Permanente.

2. La actividad física ayudará a disminuir su presión arterial.

Y no solo es simplemente una de las mejores cosas que puede hacer para cuidarse, sino que también lo hará sentirse bien.

3. ¿Se está preguntando cómo comenzar?

A continuación le presentamos un excelente recurso con ideas de actividades.

Cada trimestre, como afiliado de Kaiser Permanente, usted recibe nuestra revista. La revista no solo cuenta con artículos excelentes sobre nutrición y otros temas de salud, sino que también proporciona una lista de las clases sobre vida saludable que ofrece Kaiser Permanente. Encontrará una variedad de clases que pueden guiarlo en cuanto a técnicas de entrenamiento de bajo impacto.

4. Al comenzar, es posible que se pregunte con qué intensidad y durante cuánto tiempo debe hacer ejercicio. Para saber con qué intensidad ejercitarse, intente

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

hacer esta prueba. Si puede realizar una actividad, como por ejemplo caminar, y durante la caminata puede conversar con alguien, eso es bueno. Ese es precisamente el esfuerzo correcto. Esto se llama ejercicio de intensidad moderada. Pero si puede cantar, entonces no está ejercitándose con la intensidad suficiente...

¡aumente el ritmo!

5. Los médicos recomiendan que realicemos actividad física de intensidad moderada durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Pero ahora usted dirá: "Es que yo no tengo treinta minutos para hacer ejercicios..."

¡Casi no tengo tiempo para nada!" Bien, en un momento voy a mostrarle cómo hacer para encontrar esos treinta minutos.

6. Pero antes de comenzar con una nueva rutina de entrenamiento, consulte a su equipo de atención médica. Para la mayoría de las personas, la actividad física moderada es segura si comienzan de a poco y van intensificándola gradualmente. Escuche a su cuerpo. Si en algún momento experimenta dolor en el pecho, falta de aire o mareo, deténgase y busque ayuda. Recuerde dos cosas simples que puede hacer y que su cuerpo agradecerá al comenzar a ejercitarse o hacer ejercicio:

estire antes de comenzar toda actividad física y beba agua antes, durante y después del entrenamiento.

7. No solo puede ser difícil hacerse el tiempo para hacer ejercicio, sino que también estoy segura de que "la voz en su cabeza" se está quejando porque quizá usted no tiene la ropa y el equipo adecuado y además no quiere empaparse en sudor. O no quiere desarreglarse el cabello.

8. Pues entonces comience con la manera más fácil y menos costosa de moverse. Una caminata rápida. Póngase un calzado cómodo y camine. Júntese con amigos o familiares para caminar. ¿Qué mejor que conectarse con sus amigos mientras mejora su salud?

O camine hasta la escuela o hasta la parada del autobús con su hijo. Al llevar a sus hijos al parque, camine mientras ellos pasean en bicicleta.

9. Si puede, haz ejercicio por la mañana. Los estudios muestran que las personas suelen perseverar y obtener mejores resultados si hacen ejercicio por la mañana. De modo que si tiene un perro, ¿qué tal si lo lleva a dar una rápida caminata matutina en lugar de solo abrirle la puerta trasera para que salga al patio? Ambos se sentirán mejor.

10. Pero si no puede hacer ejercicio a primera hora de la mañana, hágalo cuando pueda. Hacer ejercicio es más importante cuándo lo hace. He aquí otro excelente recurso para usted. En nuestro sitio web kp.org vaya a la pestaña Salud y Bienestar, y luego haga clic en "Vida Saludable para Llevar". Allí

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

encontrará mucha información útil sobre la actividad física. Además podrá descargar nuestro podcast de audio "Caminar para la Salud" y escucharlo mientras camina.

11. ¿Recuerda que dije que debe hacer ejercicio durante 30 minutos casi todos los días? Estudios actuales demostraron que no es necesario hacer ejercicio los 30 minutos de una sola vez; puede dividirlos. Intente hacer caminatas de entre 3 y 10 minutos en el trabajo, en lugar de tomarse ese costoso descanso para ir por un café con leche. Salga a caminar, aliente a un compañero de trabajo para que salga con usted. Programar caminatas diarias con otras personas le ayudará a mantener el compromiso. Si no puede salir a caminar con un compañero de trabajo, intente usar cinta caminadora, si está disponible, o simplemente suba y baje las escaleras varias veces al día. Puede ser así de fácil.

12. En Kaiser Permanente creemos que las simples actividades diarias pueden formar parte de su rutina de ejercicios. ¿Recuerda que le dije que encontraría esos treinta minutos para usted? He aquí otra manera de encontrar un poquito más de tiempo para caminar mientras hace las cosas que de todos modos haría normalmente.

13. Estacione su auto lejos de la puerta de la oficina o del cine. O utilice las escaleras en lugar del ascensor. ¿Y qué me dice del buzón? ¿Cuántos de nosotros conducimos hasta el buzón? Estacione el automóvil en su casa y regrese caminando hasta el buzón. Esa es una mejor idea. Estas son elecciones simples que puede hacer todos los días para mantenerse en movimiento. ¿Lo ve?, se lo dije. Todo suma.

14. Créame, sé lo difícil que puede ser comprometerse y dedicar tiempo para hacer ejercicio. Cuando tomé la decisión de hacer más ejercicio, supe que lo mejor para mí era entrar a un club deportivo. Allí encontré las clases que me dieron el apoyo que necesitaba.

15. Entrenar en grupo, como por ejemplo en un gimnasio, es motivador y uno encuentra todo tipo de personas de todas las edades haciendo ejercicios para mantenerse fuertes y saludables. Y no se preocupe por conseguir ropa especial para hacer ejercicios. Solo use ropa cómoda. Póngase unos pantalones o unos pantalones cortos holgados, una camiseta, zapatillas de gimnasia ¡y listo! Considere obtener una membresía familiar para que todos (usted y sus hijos) puedan hacer actividad física juntos. En lugar de ir a ver una película en familia, vayan al gimnasio. Vaya a conocer el parque del distrito local. Por lo general tienen ligas de baloncesto, de sóftbol o de fútbol para adultos. Esa es una manera excelente de conocer nuevas personas y de divertirse.

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

demasiado agobiante. Si así es como se siente, su médico debe saberlo. Él o ella podrán ayudarlo a resolverlo. En Kaiser Permanente estamos para ayudarlo a lograr su objetivo.

16. Sin embargo, si prefiere quedarse en casa, aún puede realizar un excelente entrenamiento. Puede comprar toda clase de DVD que lo guiarán a través de varios tipos de entrenamientos. Y no tiene que hacerlo solo; invite a un vecino a ejercitarse con usted en la intimidad de su hogar.

17. Veamos: caminar, pasear en bicicleta, nadar, jugar al baloncesto, practicar yoga o tai chi, jugar al golf, jugar al fútbol, bailar, jugar al voleibol. Elija una actividad que le resulte divertida y, como dicen, "¡sólo hágalo!". Pero sin importar cuál elija, asegúrese de siempre precalentar algunos minutos antes y de relajarse poco a poco al terminar.

No se olvide:

Estirar y relajar.

18. Como sabe, a veces nos resulta difícil comenzar o mantener un programa de ejercicios debido al estrés en nuestras vidas. Es posible que sienta que hacer el esfuerzo es sencillamente

19. A medida que nos esforzamos por lograr cambios como hacer más ejercicio y comer mejor, debemos ser realistas. Las personas que logran hacer cambios positivos en sus vidas comienzan por tener un plan. Esto significa que se fijan objetivos que desean alcanzar; objetivos posibles. Así que comience de a poco, comience despacio y sea específico. Luego lleve un registro de su progreso. Una vez que alcance sus primeros objetivos, festeje y luego, fije otros nuevos. Usted ya lo está logrando y siempre se puede mejorar.

Y recuerde,

¡diviértase! Son las indicaciones del médico.

Capítulo 4 - Por Favor NO Pase la Sal

1. ¿Qué pasaría si le dijera que una de las formas en las que puede ayudar a disminuir su presión arterial es comiendo más? Apuesto a que capté su atención. Y es cierto. Pero el truco está en saber qué tipos de alimentos comer más y limitar aquellos alimentos que pueden ser menos saludables para usted. Y por supuesto, saber qué tipos de alimentos comer en menor cantidad. Hola, soy *** y represento al Departamento de Población y Prevención de Kaiser Permanente. Expertos en nutrición han creado el plan de alimentación denominado DASH. Está comprobado que esta forma de alimentación, combinada con la actividad física y los medicamentos, ayuda a disminuir la presión arterial. DASH significa "Dietary Approaches to Stopping Hypertension" (Plan de alimentación saludable contra la hipertensión). Este es un nombre largo para un enfoque muy simple que dice que hay que comer **más** frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

en grasas y carnes bajas en grasas. Esto incluye pollo y pescado. Y que hay que comer **menos** grasas y sal.

2. Es posible que haya escuchado que mucha grasa en su dieta no es bueno para su salud; pero se estará preguntando: “¿Por qué es la sal mala para mí?” Esta es la razón. La sal hace que el cuerpo retenga agua adicional. Esta agua adicional provoca tensión en el corazón y aumento de la presión arterial. Y, como hemos dicho repetidas veces en este video, la presión arterial alta no controlada es la causa principal de los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

3. Comer es una parte muy importante y muy agradable de nuestra vida cotidiana. Compartir las comidas con familiares o amigos construye recuerdos. De modo que no esperamos que renuncie por completo a los alimentos que le gustan.

Nosotros nos enfocamos en ayudarlo a aprender cómo hacer elecciones sensatas de alimentos cuando se trata de la cantidad de grasas y de sal en su dieta.

Con tan solo reducir, sin tener que eliminar por completo, algunos de sus alimentos favoritos (como el queso, las mollejas, las tostadas de tortilla saladas, el helado, los alimentos fritos) usted mejorará su salud.

Además, reducir su consumo de sal es más fácil de lo que cree. Si usted es como la mayoría de nosotros, tal vez ni siquiera se dé cuenta de cuánta sal consume cada día en realidad. Y es posible que le sorprenda saber que casi el 80% de la sal que consumimos proviene de los alimentos envasados. Por ejemplo los perros calientes, las salchichas, el tocino, los chorizos, los “embutidos” contienen gran cantidad de grasas saturadas (las grasas que aumentan el colesterol malo). Los intestinos animales, la “morcilla”, la “lengua” (lengua de res) y los chicharrones tienen un alto contenido de sal y de colesterol malo, así que recuerde esto cuando los considere para la cena.

Permítame tomarme un minuto para hablar de las “grasas” en su dieta. En realidad existen diferentes tipos de grasas y algunas son mejores para su salud que otras. Comience a mirar las etiquetas de los alimentos y limite la cantidad de alimentos que tienen un alto contenido de grasas saturadas y grasas trans.

De modo que la próxima vez que vaya a la tienda en busca de crema agria, leche entera,

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

papas fritas y queso, deténgase y mire la etiqueta. Controle el tipo y la cantidad de grasas para el tamaño de porción que usted comerá. Algunas carnes, como la carne de cerdo, también tienen una cantidad considerable de grasa, así que tenga cuidado.

Al freír alimentos, ¿usa usted manteca de cerdo? De ser así, pruebe el aceite de oliva, de canola o aceites vegetales. Estos tienen un menor contenido de grasas y saben igual de bien.

Aquí hay algo más en lo que debe fijarse. Al cocinar, ¿usa condimentos como sal de ajo o de cebolla, caldo de pollo (chicken bouillon) o “salsa inglesa”? Todos ellos tienen un alto contenido de sal. Intente usar *polvo* de ajo o de cebolla, caldo de pollo con bajo contenido de sodio o busque condimentos que digan “bajo contenido de sodio” en el envase.

Entonces, ¿qué cantidad de sal es aceptable? En un día no debemos consumir más de 2/3 (dos tercios) de una cucharadita de sal (1500 mg.) Una cucharadita no parece mucho, pero lo es. Otra palabra con la que se denomina a la sal de mesa es sodio y, a lo largo de este capítulo, usaré ambos términos. Una cucharadita de sal equivale aproximadamente a 2300 miligramos de sodio.

4. Saber cuánta sal tiene su comida puede ser muy revelador para usted. Yo me sorprendí y me alarmé cuando comencé a prestar atención a este tema.

5. A continuación le presentamos un examen sorpresa. ¿Qué contiene más sal? ¿La gran hamburguesa del conocido restaurante de comida rápida o la gran porción de papas fritas que pidió con la hamburguesa? Si respondió las papas fritas, se equivoca. Estas contienen 340 mg de sodio. La hamburguesa, sin embargo, contiene 1050 mg de sodio.

6. Sorprendente, ¿verdad? Los dos juntos contienen 1390 mg de sodio. Esto es más que la cantidad diaria recomendada en una sola comida.

Es asombrosa la cantidad de sodio que hay en algunas comidas de restaurante. ¡Por no mencionar las grasas y las calorías! Ahora, no le estoy diciendo que jamás coma afuera, solo le estoy recomendando que sea sensato acerca de con qué frecuencia comer en restaurantes y qué elegir al comer afuera.

7. Puede encontrar en el Internet el contenido de sodio y otra información nutricional para la mayoría de los restaurantes de comida rápida? Eso realmente lo ayudará a hacer buenas elecciones.

8. Ahora veamos algunos de los alimentos que podría ingerir en su casa y sus correspondientes contenidos de sodio.

9. Esta es una lata de sopa de fideos de pollo. Cada porción contiene 890 mg de sodio. Y como indica claramente, eso es 1/2 (una mitad) de la cantidad de sodio diaria recomendada. ¡Solo por una pequeña tacita de sopa! Eso no deja mucho lugar para la sal en sus alimentos para el resto del día, ¿verdad?

10. Y como siempre, es una buena idea preparar su propio “caldo de vegetales” casero.

12. He aquí un consejo. Las verduras congeladas no contienen sal agregada. De modo que intente usar verduras congeladas en lugar de las enlatadas. O bien, si solo tiene verduras enlatadas, enjuáguelas con agua. Esto ayuda a eliminar la mayor parte de la sal agregada. Tal vez piense: “Ahora la comida será muy incipida”. La próxima vez, intente “condimentar” esas verduras con cilantro, hierbas frescas o una salsa tipo pico de gallo. Exprimir un limón

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

sobre las verduras también les da un sabor exquisito.

13. Quizá creyó que tener una de esas comidas “congeladas bajo en grasas” para el almuerzo era una buena forma de controlar su peso. Bueno, vea la cantidad de sodio que tiene. Es posible que sea baja en calorías pero ya no parece una buena elección debido a su alto contenido de sodio, ¿verdad?

18. Recuerde, no es necesario tomar medidas drásticas ni cambiar toda su alimentación. Haga cambios pequeños. No se complique.

19. Ahora hablemos de las raciones de los alimentos o, en otras palabras, de qué es una porción. La etiqueta de los alimentos envasados le informa cuál es la porción de esos alimentos. Y generalmente son más pequeñas de lo que podría suponer. Pero, ¿cuál es el tamaño de porción correcto para otros tipos de alimentos?

20. Aquí le presentamos algunos buenos ejemplos de tamaños de porciones. Las porciones de carne, pescado o aves de corral deben ser de unas 3 onzas. Eso es más o menos el tamaño de una baraja de naipes. El tamaño de una porción de verduras crudas es de una taza. Y para una porción de frutas piense en el tamaño de una pelota de tenis. Ahora bien, tal vez haya notado que las porciones en los restaurantes suelen ser enormes. De modo que considere compartir un plato principal o comer la mitad y llevarse el resto a su casa.

21. Todos hemos escuchado esto. Las frutas y las verduras son buenas para la salud.

Comer las nueve porciones recomendadas de frutas/verduras todos los días puede ser difícil. A veces la parte más difícil es resolver cómo hacerlo.

Tal vez piense: “Realmente no me gustan las verduras sin condimentar”. Por lo general, les agregamos aderezo ranch o de queso azul para que sean más ricas. Recuerde: estos aderezos agregan una considerable cantidad de sal y de grasas, por lo que solo debería usar aproximadamente una cucharadita.

22. Para todo cambio mi consejo es empezar de a poco. Por la mañana, prepare un pozole con algunas sobras y use carne de res o de pollo, verduras frescas y papas condimentadas en casa. O bien, prepare algunas papas con muchas especias y huevos pero sin la tortilla.

23. A todos les gustan los “licuados”. Mezcle un poco de mango, kiwi o piña en una licuadora con leche parcialmente descremada de 1%. Recuerde: intente no usar leche entera o parcialmente descremada al 2% ya que agregan grasas a su dieta sin agregar sabor. Tendrá un desayuno saludable para beber sobre la marcha.

24. Tenga naranjas o un plátano a la mano para comer un refrigerio por la tarde. Comience agregando más frutas y verduras a su lista de compras del supermercado. Ponga verduras como pepinos, tomates o rábanos en una bolsita para la hora del almuerzo o del refrigerio de la tarde. Intente comer al menos una de sus frutas favoritas por día.

26. Hacer estos cambios para una dieta saludable puede ser un desafío. Pero, ¿sabía que Kaiser Permanente cuenta con excelentes recursos para apoyarlo? Si le parece que desea más ayuda considere solicitar una cita con uno de nuestros nutricionistas registrados. Estos profesionales trabajarán con usted para determinar la mejor solución para que usted mantenga una alimentación saludable. Es posible que eso sea todo lo que se necesita para brindarle el conocimiento y la confianza necesarios para hacer elecciones de alimentos más saludables.

Spanish version HTN DVD
Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

Capítulo 5 - Medicamentos Para la Hipertensión: ¡Un buen hábito!

1.

En la introducción de este DVD mencionamos que la presión alta provoca aproximadamente 100,000 muertes cada año.

Es posible que esas personas ni siquiera hayan sabido que tenían presión alta. A diferencia de usted, es posible que esas personas no hayan visitado a un médico.

Hola, soy

Jairo Ramirez, Farmaceuta Clínico,

y represento al Departamento de Prevención de Kaiser Permanente.

Una de las maneras más importantes de tratar y controlar la presión alta es tomando medicamentos.

De hecho, sabemos que incluso con una alimentación saludable y ejercicio, la mayoría de las personas con presión alta terminan necesitando medicamentos.

Así que si esto le sucede, no es que fracasó, solo necesita un poco más de ayuda.

2.

En este capítulo aprenderá sobre los fármacos que su médico le puede recetar.

Cuando estos fármacos se toman según las instrucciones y se acompañan con actividad física y una buena alimentación, esto le ayuda a alcanzar el objetivo de su presión arterial y mantenerlo.

Para la mayoría de las personas con presión alta, el objetivo debería estar por debajo de 140 para el valor más alto y por debajo de 90 para el valor más bajo.

Además, este capítulo le proporcionará algunos consejos excelentes para ayudarlo a que

la toma de los medicamentos se convierta en un hábito...

un buen hábito.

4.

Cuando se trata de disminuir la presión alta, tenemos suerte de tener tantas opciones en lo que se refiere a medicamentos.

Por lo general, combinamos estos fármacos para determinar lo que funciona mejor para usted.

Así que no se sorprenda si su médico le receta más de un fármaco para la presión arterial.

Para algunas personas, sabemos que puede ser necesario que tomen de 2 a 3 medicamentos para alcanzar su objetivo.

Eso se debe a que nuestros organismos responden un poco diferente a estos fármacos, de modo que su médico deberá evaluar la forma en que responde el suyo.

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

También sabemos que para tratar la presión alta son necesarios más medicamentos con el paso del tiempo.

Intentaremos combinar diferentes medicamentos para encontrar el que mejor funciona para usted.

A continuación, mencionamos los cuatro tipos básicos de fármacos que se usan para controlar la presión arterial.

Y prometo ser breve.

5.

El primer tipo de fármaco para tratar la hipertensión se conoce como un diurético o medicamento para aumentar el flujo de orina.

Los diuréticos son los medicamentos más comunes que se recetan para la hipertensión.

Su función es quitar el agua excesiva de nuestro organismo.

6.

El nombre del próximo grupo es muy largo.

Se llaman inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina.

Los llamamos inhibidores ACE para abreviar.

Estos fármacos relajan las arterias de su cuerpo, de modo que su corazón pueda latir con más facilidad.

7.

El tercer grupo son los beta bloqueadores.

Estos medicamentos disminuyen la cantidad de veces y la fuerza con la que su corazón late en un minuto.

Cuando su corazón no late con tanta fuerza, la presión arterial es más baja.

8.

Por último, están los antagonistas de los canales de calcio.

Lo sé, otro nombre poco común.

Estos medicamentos relajan los vasos sanguíneos de modo que la presión sobre estos disminuye.

9.

Espero que esta 'breve' explicación les haya enseñado que cada uno de estos medicamentos actúan sobre diferentes partes del corazón y los vasos sanguíneos.

Es por esto que una combinación de ellos, a menudo resultará ser lo mejor para usted.

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

Su equipo de atención médica de Kaiser Permanente trabajará con usted para descubrir la combinación que mejor funcione para usted.

11.

Ahora bien, su médico le ha recetado los mejores medicamentos posibles, pero estos no le ayudarán si no los toma.

Y no siempre es fácil o conveniente tomar los medicamentos según las instrucciones.

12.

Nuestras vidas complicadas pueden interferir en el camino.

Sé que me cuesta recordar tomar mis vitaminas, sin mencionar 2 ó 3 píldoras para la presión.

13.

A continuación encontrará algunos consejos útiles.

No se complique.

Tome sus píldoras a la misma hora todos los días.

Si lo asocia con alguna otra actividad diaria, como lavarse los dientes, esto le ayudará a no olvidarse.

14.

A todos nos ha pasado.

Cree que ya tomó su dosis de hoy, pero no está totalmente seguro; la verdad, no se acuerda.

Por esta razón, se inventaron las cajas de píldoras.

Puede comprar una caja de siete píldoras en una farmacia de Kaiser Permanente y solo cuesta dos dólares.

Es una manera fácil de llevar un registro de los medicamentos que toma y de comprobar si los ha tomado.

15.

Si se da cuenta que olvidó tomar sus medicamentos, tómelos cuando se acuerde.

Sin embargo, si no se da cuenta de que olvidó tomarlos hasta la siguiente dosis, simplemente tome la dosis que le toca en ese momento. No tome dos dosis juntas.

Spanish version HTN DVD Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

16.

Si nota que olvida tomar los medicamentos con frecuencia, ponga una alarma del reloj, de teléfono, o de computadora.

Todo recordatorio ayuda, aunque sea pequeño.

17.

Ahora bien, mientras la mayoría de las personas pueden tomar estos medicamentos sin sufrir efectos secundarios molestos, algunas veces los efectos secundarios sí se presentan.

Revise la información que se incluye con los medicamentos para saber más sobre estos.

Y llame a su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta acerca de la manera en que sus medicamentos le afectan.

18.

Por último, si tiene alguna inquietud,

es muy importante que no deje de tomar sus medicamentos de forma repentina.

Dejar de tomar alguno de estos fármacos repentinamente puede provocar que su presión arterial suba muy rápido.

Así que no dude en llamarnos si tiene alguna inquietud o pregunta.

Capítulo 6 - Tomando la Presión Arterial en Su Casa

1. ¿Alguna vez ha visto uno de estos? Es un monitor de presión arterial doméstico. Se usa para que usted mismo se mida la presión arterial. Hola, soy Luis Ramirez, y represento al Departamento de Población y Prevención de Kaiser Permanente. Le recomendamos enfáticamente a todos aquellos que tengan hipertensión que la controlen en su hogar. Controlarla desde su casa le ayudara a alcanzar su objetivo con respecto a su presión arterial y a que la mantenga.

2. Controlar su presión arterial en su hogar es fácil, muy conveniente y puede ahorrarle tiempo y dinero. Las personas que se controlan la presión arterial en su hogar, por lo general no necesitan ir al consultorio tantas veces. Sin embargo, sí le recomendamos que visite a su médico al menos una vez al año. En un momento le enseñaré cómo se usa el monitor.

3. Puede comprar un monitor de presión arterial doméstico en cualquier farmacia de Kaiser Permanente. Nuestros farmacéuticos le pueden ayudar a elegir un monitor y, lo que es más importante, se asegurarán de que el brazalete se adapte bien a su brazo. Esto es importante ya que un solo tamaño no se adapta a todos. Si el brazalete es demasiado pequeño o demasiado grande para usted, es posible que la medida de su presión arterial sea incorrecta.

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

4. Si bien existen varios tipos de monitores de presión arterial domésticos, en Kaiser Permanente únicamente recomendamos los monitores para el brazo. Están disponibles tanto en modelos electrónicos como manuales. La mayoría de las personas consideran que los electrónicos son más fáciles de usar. Los monitores de presión arterial para la muñeca o los que se colocan en el dedo simplemente no son exactos.
5. Después de que haya comprado un monitor de presión arterial doméstico, nos gustaría que lo lleve con usted a su próxima cita con su médico o cuando deba controlarse la presión arterial. Nos aseguraremos de que sepa usar correctamente su monitor doméstico. Además, podemos verificar la precisión comparada a las medidas de nuestro monitor en el consultorio.
6. Revise el manual para saber que tan a menudo deben reemplazarse las pilas. Generalmente se cambian cada 6 meses. Como recordatorio personal puede poner un pedazo de cinta adhesiva en la parte trasera del monitor con la fecha en la cual debe reemplazar las pilas. Le menciono esto ya que si las pilas no son nuevas, las medidas del monitor no serán precisas. De hecho, si comienza a recibir medidas inusualmente bajas o altas, primero intente reemplazar las pilas y mida su presión nuevamente. Pero si las medidas de su presión arterial continúan siendo inusualmente bajas o altas, informeselo a su equipo de atención médica.
7. Ahora revisemos en detalle cómo debe usar su monitor nuevo. Es muy importante hacerlo de la manera adecuada. Comience ubicándose cómodamente en una silla con su espalda bien apoyada y sus pies asentados sobre el piso. Permanezca sentado de esa forma durante cinco minutos. Quizá desee tener un libro o una revista a mano para leer mientras espera. Debe asegurarse de estar cómodo y relajado. Luego, tome el brazalete y colóquelo bien ajustado alrededor de la parte superior de su brazo desnudo. Por lo general no importa en qué brazo se lo coloque, incluso puede usar el mismo brazo cada vez. Pero las mujeres (y hombres) que han tenido una cirugía mamaria deben hablar con su equipo de atención médica sobre cual brazo deben usar.
8. Asegúrese de que el extremo inferior del brazalete esté a una pulgada por encima del pliegue de su codo.
9. Luego, apoye el brazo sobre una mesa, de modo que la parte superior de su brazo este a la altura del corazón, de esta manera, con la palma de la mano hacia arriba.
10. Primero explicaré cómo usar un monitor manual. Una vez que el brazalete esté colocado, cierre la válvula. Infle el brazalete hasta que alcance los 20 ó 30 puntos por encima de su valor más alto normal. Por ejemplo, si su presión arterial habitual es 130 sobre 70, bombee hasta que llegue a 150.

Spanish version HTN DVD

Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

11. Después, suelte la válvula lentamente expulsando el aire del brazalete. Debería tomar aproximadamente de unos 20 a 30 segundos expulsar el aire completamente.
12. Si tiene un monitor electrónico, una vez que el brazalete esté colocado en su brazo, simplemente presione el botón de encendido. Pero sin importar qué tipo de monitor use, siéntese quieto y no hable durante la medición. Cuando termine, anote su medida, espere uno o dos minutos y luego mídasela nuevamente. La razón por la cual le sugerimos que se la mida dos veces cada vez es porque la segunda medida es generalmente más baja. Esto se debe a que usted probablemente esté un poco más relajado.
13. Es importante que registre todas sus medidas. No pase ninguna por alto solo porque sean más altas o más bajas.
14. Su presión arterial no siempre será exactamente la misma cada vez, pero los números deberían ser casi iguales. Por ejemplo, es posible que su primera medida sea 140/88 y la segunda, 136/92. Esta es una diferencia normal. Sin embargo, si mide su presión arterial la primera vez y es de 136/92, y luego la segunda lectura es de 182/100, esta sí es una diferencia considerable. Esto puede ser un motivo para preocuparse, por lo que debe hablar con su equipo de atención médica.
15. Ahora que sabe 'cómo' medir su presión arterial, hablemos sobre 'cuándo' debe medírsela. Le recomendamos que se la mida al menos 3 días a la semana en la mañana, entre las 6 y las 10 a.m. o una hora después de levantarse. ADEMÁS, también debe medírsela por la noche al menos 3 veces por semana, entre las 6 y las 10 p.m. Puede medírsela los mismos días durante la mañana y durante la noche o en días diferentes.
 - 15a. Sin embargo, es importante que mida su presión arterial en la mañana antes de comer, hacer ejercicio o tomar sus medicamentos para la presión. Si necesita beber algo, beba solo agua hasta que se mida la presión. Estas instrucciones aplican solo para las medidas de la mañana. Para las medidas durante la noche, no importa cuándo comió o tomó sus medicamentos. Y no olvide tomar su presión arterial dos veces cada vez.
16. Le alegrará saber que una vez que haya alcanzado su objetivo con respecto a su presión arterial, solo necesitará controlarla dos veces al mes, solo para comprobar que sigue manteniendo su objetivo. El último paso es informarle a su equipo de atención médica cuáles fueron sus medidas en casa. Hay muchas maneras convenientes de hacerlo. Puede ingresar a kp.org y enviarle la información a su médico a través de correo electrónico. O puede llamar, enviar un fax o entregarlas personalmente en su consultorio médico. Sea cual sea la

Spanish version HTN DVD
Presión Arterial Alta: Su guía a una Vida Saludable

forma en que lo haga, recuerde incluir siempre su número de identificación de Kaiser Permanente junto con la información.

17. Al elegir controlar su presión arterial en su hogar, ha hecho un compromiso real con usted mismo y con su salud. Además de tomar sus medicamentos, hacer ejercicio y controlar lo que come, está haciendo todo lo que está a su alcance para mantenerse saludable. ¡Felicitaciones y siga así!