



Consejos que salvan vidas: La alta presión de la sangre (arterial) y la enfermedad arterial periférica

¿Cuál es la relación entre la alta presión de la sangre y la enfermedad arterial periférica?

La alta presión de la sangre o hipertensión aumenta el riesgo de sufrir un ataque del corazón, un derrame cerebral, problemas oculares y enfermedad renal. Las personas con alta presión de la sangre también corren un riesgo más alto de tener la enfermedad arterial periférica. Con el paso del tiempo, la alta presión de la sangre puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos. Las paredes se vuelven más ásperas, gruesas y aumenta la acumulación de placa. Esto provoca el endurecimiento y estrechamiento de las arterias, dificultando la circulación sanguínea a través de los vasos sanguíneos.

El tratamiento de la alta presión de la sangre es una parte muy importante del tratamiento de la enfermedad arterial periférica. Puede prevenir un ataque del corazón, un derrame cerebral u otros problemas de salud midiéndose la presión de la sangre en cada cita médica (o al menos dos a cuatro veces al año) y tomando medidas para alcanzar su objetivo para la presión de la sangre.

¿Qué es la alta presión de la sangre?

Es normal que la presión de la sangre suba y baje durante el día. Por ejemplo, puede estar más alta cuando ejercita y más baja cuando duerme. Cuando permanece elevada por un tiempo, significa que la sangre circula por los vasos sanguíneos con demasiada fuerza, y usted tiene alta presión de la sangre.

La presión de la sangre es la presión que ejerce la sangre contra el interior de las paredes de las arterias. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Cuando su equipo de atención médica le examina la presión, anotan dos números, por ejemplo, 130 sobre 80 (ó 130/80 mmHg). Ambos números son importantes.



- El **primer número** es la presión que ejerce la sangre cuando el corazón late y la impulsa a través de los vasos sanguíneos. Esto se llama presión sistólica. La presión sistólica por debajo de 120 es normal; un valor de 140 ó más significa que usted tiene alta presión de la sangre.
- El **segundo número** es la presión que ejerce la sangre cuando el corazón se relaja entre latidos. Esto se llama presión diastólica. La presión diastólica por debajo de 80 es normal; un valor de 90 ó más significa que usted tiene alta presión de la sangre.

La alta presión de la sangre es peligrosa porque hace que el corazón trabaje demasiado y la fuerza de esta circulación sanguínea puede dañar las arterias. Conocida como el “asesino silencioso”, la alta presión de la sangre a menudo no presenta signos ni síntomas de advertencia. Una vez que ocurre, tiende a pasar durante toda la vida.

La buena noticia es que la alta presión de la sangre puede ser controlada. Muchos estudios de investigación demuestran que la alta presión de la sangre se puede tratar y que el tratamiento puede salvarle la vida. Puede reducir el riesgo de sufrir ataques cardíacos, derrame cerebrales o insuficiencias cardíacas. En el caso de las personas diabéticas con la enfermedad arterial periférica controlar la alta presión de la sangre puede ayudarles a reducir el riesgo de sufrir enfermedades oculares o renales.

¿Cuál debería ser mi objetivo con respecto a la presión de la sangre?

Colabore con su equipo de atención médica para alcanzar un objetivo para la presión de la sangre por debajo de 140 sobre 90 (140/90 mmHg). Si tiene la enfermedad arterial periférica y diabetes, corre un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón, de los ojos y



Continúa en la próxima página



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease

Salvando vidas y extremidades

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdv.org**



los riñones. Esta es la razón por la que su objetivo debería ser un poco más bajo: menos de 130 sobre 80 (130/80 mmHg).

¿Qué puedo hacer para controlar mi alta presión de la sangre y alcanzar mi objetivo?

Gracias a años de investigaciones sobre la alta presión de la sangre, sabemos que los cambios en el estilo de vida y las medicinas sirven para controlar esta enfermedad. National Institutes of Health [Institutos Nacionales de Salud] recomiendan los siguientes pasos para controlar su presión de la sangre y mejorar su salud en general.

- ✓ **Adelgace, si tiene sobrepeso, y mantenga un peso saludable.** Muévase más y coma menos. Limite los tamaños de las porciones. Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido calórico o grasa. Manténgase tan activo como sea posible durante todo el día. Para adelgazar, coma sólo la cantidad de calorías que va a quemar.



- ✓ **Opte por alimentos sanos para mantener el corazón sano y saludable.** Siga un plan alimenticio que tenga muchas frutas, vegetales y productos lácteos con bajo contenido de grasa, y en el cual la cantidad de grasa total sea moderada y la de grasas saturadas y colesterol sea reducida.

- ✓ **Deje de fumar.** Dejar de fumar es una de las mejores medidas que puede tomar para controlar la alta presión de la sangre y la enfermedad arterial periférica. Al mismo tiempo, reducirá el riesgo de ataques cardíacos, derrame cerebral, cáncer y otros problemas de salud. Pregúntele a su equipo de atención médica acerca de cómo le pueden ayudar a dejar de fumar.

- ✓ **Reduzca el consumo de sodio y sal.** Lea las etiquetas de los alimentos y escoja alimentos enlatados, procesados o de preparación rápida con bajo contenido de sodio. Limite la cantidad de sodio que consume diariamente a no más de 2,400 mg, acerca de 1 cucharadita de sal. Evite comer meriendas y comidas rápidas con elevado contenido de sal y sodio.

- ✓ **Haga más actividad física.** Pídale ayuda a su equipo de atención médica para empezar una nueva rutina. Camine enérgicamente durante al menos 30 minutos en una cinta o al aire libre al menos 3 a 5 días a la semana. Si recién comienza, camine 5 minutos por día y agregue 5 minutos más cada semana.



- ✓ **Sea prudente con el alcohol.** Si bebe cerveza, vino o alcohol, limite su consumo. Para los hombres, esto significa que no deben tomar más de 2 bebidas alcohólicas diarias; para las mujeres, significa que no deben tomar más de 1 bebida alcohólica diaria.

- ✓ **Tome las medicinas según las indicaciones del médico.** Existen muchos tipos de medicamentos para controlar la alta presión de la sangre. Su equipo de atención médica le recetará el medicamento correcto, o quizás más de un medicamento, adecuado para usted. Si necesita tomar un medicamento para su alta presión de la sangre, asegúrese de entender para qué sirve y cómo y cuándo tomarlo. Asegúrese de tomar el medicamento según las indicaciones médicas y si presenta efectos secundarios, consulte con su equipo de atención médica acerca de otras opciones.

- ✓ **Colabore con su equipo de atención médica.** En cada visita, pregunte cuál es su presión de la sangre, qué significan los valores o números y qué necesita hacer para alcanzar su objetivo con respecto a la presión de la sangre. Converse de cualquier problema que pudiera estar teniendo para controlar su presión de la sangre y pida ayuda.



**Consejos que
salvan vidas: La
alta presión de
la sangre y la
enfermedad
arterial
periférica**



**Salvando vidas y
extremidades**

La **Coalición P.A.D.** es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdf.org**

Consejos para reducir el consumo de sodio y sal

- Use especias en lugar de sal para condimentar sus alimentos. Al cocinar y en la mesa, condimente sus comidas con hierbas, especias, limón, vinagre o mezclas de condimentos sin sal.
- Utilice carne fresca y magra de aves, pescado y carne en lugar de alimentos enlatados, ahumados, ya preparados o procesados que contienen mucha sal.
- Como merienda, coma frutas, trocitos de vegetales, palomitas de maíz o pan sin mantequilla y sal.
- Lea las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos congelados, preparados o de preparación rápida con bajo contenido de grasa y de sodio. Limite el consumo de comidas congeladas, pizza, condimentos en polvo ya preparados, sopas o caldos enlatados y aderezos para ensaladas ya preparados. Estos productos a menudo contienen mucho sodio.
- Comience su día desayunando con cereales con bajo contenido de sal y sodio.
- Cocine arroz, pastas y salsas con hierbas o especias en lugar de sal. Reduzca el consumo de arroz, pastas, sopas y comidas instantáneas o ya condimentadas que a menudo contienen sal adicional.
- Compre vegetales frescos, sin condimentar, congelados o enlatados que no contengan “sal adicional”.
- Beba agua o agua mineral en lugar de refrescos o gaseosas con alto contenido de sodio o azúcar.
- Cuando coma afuera, quite el salero de la mesa. Limite el consumo de ketchup, pepinillos en vinagre y salsas, los cuales tengan alto contenido de sal o sodio.

Mi plan de control para la alta presión de la sangre

Anote tres razones por las que quiere controlar su alta presión de la sangre.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote tres cosas que hará de inmediato para controlar su presión de la sangre.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote los nombres de las personas que le pueden ayudar a controlar su presión de la sangre (por ejemplo, su esposo o esposa, un amigo o su equipo de atención médica).

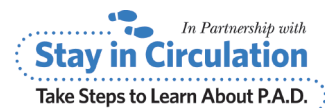
1. _____
2. _____
3. _____

Utilice el siguiente cuadro para anotar su objetivo para la presión de la sangre y los resultados más recientes.

Presión de la sangre (arterial)	
Mi objetivo para la presión de la sangre: _____	
Mis resultados	Fecha



Recuerde: Detectar y tratar temprano la enfermedad arterial periférica puede ayudarle a mantener sus piernas sanas y saludables, reducir el riesgo de ataque del corazón o derrame cerebral y salvarle la vida y las extremidades.



Adaptado de publicaciones del National Heart, Lung, and Blood Institute perteneciente a los National Institutes of Health y de la American Diabetes Association. Para más información y publicaciones sobre la alta presión de la sangre, contáctese con: el Centro de información de salud del NHLBI en <http://www.nhlbi.gov/health/infectr/>