

La presión arterial alta y la dieta DASH

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes internas de las arterias. Si las arterias se estrechan o endurecen demasiado, la presión de la sangre en el interior aumenta y provoca **presión arterial alta (hipertensión)**.

La presión arterial alta puede dañar las arterias, reducir el flujo de sangre a los órganos y causar que el corazón trabaje más. Si no se controla, puede producir enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica?

La presión arterial se mide con un dispositivo sencillo llamado **esfigmomanómetro**. Por lo general, este dispositivo tiene un manguito inflable conectado a una máquina o un medidor que indica la presión en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial se mide con 2 números, por ejemplo, “120 sobre 80” (representado como 120/80). El primer número es la **presión sistólica** (cuando el corazón late), mientras que el segundo número es la **presión diastólica** (cuando el corazón descansa entre latidos). La siguiente tabla muestra los números de presión normal, de cifras límite de presión arterial alta (**prehipertensión**) y de presión arterial alta.

Su proveedor de cuidados de la salud medirá de forma regular su presión arterial en varias ocasiones para determinar si tiene presión arterial alta.

Categoría de BP	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Prehypertension	120-139	o	80-89
Hypertension	140 o superior	o	90 o superior



Algunos puntos clave para controlar la presión arterial son la reducción de la ingesta de la cantidad de sodio (sal) en su dieta, llevar una dieta saludable rica en frutas y verduras, y vigilar su presión arterial en casa.

¿Qué la causa?

Por lo general, la presión arterial se desarrolla gradualmente a lo largo de muchos años. Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de hipertensión arterial, a estos se les conoce como **factores de riesgo**. Algunos no se pueden modificar; otros, sí. Marque sus factores de riesgo en la siguiente lista. En las dos páginas siguientes se ofrecen consejos sobre el control de los factores de riesgo.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
<input type="checkbox"/> Antecedentes familiares <input type="checkbox"/> Edad: El riesgo aumenta con la edad <input type="checkbox"/> Raza afroamericana	<input type="checkbox"/> Inactividad <input type="checkbox"/> Sobrepeso y obesidad <input type="checkbox"/> Dieta <input type="checkbox"/> Fumar y el consumo de tabaco <input type="checkbox"/> Estrés <input type="checkbox"/> Uso de píldoras anticonceptivas

¿Cuáles son los síntomas?

En muy pocas ocasiones, las personas con presión arterial alta pueden tener mareos, dolores de cabeza o sangrado de la nariz. Sin embargo, **la mayoría de las personas no presentan señales ni síntomas**. Por esta razón, usted debe hacer que revisen su presión arterial regularmente, aun cuando se sienta bien.

Controle su presión arterial con MAPAS

»MAPAS« es un acrónimo que le ayudará a controlar los factores de riesgo y la presión arterial, el cual significa:



Medicamentos — Tome sus medicamentos.

La mejor manera de controlar su presión arterial es tomar sus medicamentos todos los días, incluso si se siente bien. Asegúrese de entender cómo y cuándo tomar sus medicamentos. Recuerde que la mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas. Aun cuando su presión arterial ha alcanzado el nivel deseado, puede ser que no se mantenga sin sus medicamentos. Diga a su médico si tiene algún efecto secundario.



Actividad — Manténgase activo todos los días.

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, las personas que son activas tienen un riesgo menor de hasta un 50% de desarrollar presión arterial alta. La mayoría de los expertos coinciden en que debe intentar hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días.



Peso — Mantenga un peso saludable.

El sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y enfermedades del corazón. La pérdida de incluso una pequeña cantidad de peso puede disminuir su riesgo; la mejor manera de alcanzar y mantener un peso saludable es estar activo y comer alimentos saludables.



Alimentos — Consuma una dieta balanceada.

Estudios han demostrado que seguir un plan de alimentación saludable, como la dieta DASH, la cual se explica en estas páginas, reduce la presión arterial sistólica en un promedio de 11 puntos; y la presión arterial diastólica, en un promedio de 5 puntos. Esta dieta también puede ayudar a evitar la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades del corazón, la enfermedad cerebrovascular y la diabetes.



Fumar y Estrés — Deje de fumar y controle el estrés.

El tabaquismo daña las arterias y aumenta su presión arterial. El estrés crónico también puede perjudicar su organismo. El dejar de fumar y aprender a controlar el estrés pueden reducir la presión arterial y mejorar su salud en general.

Haga el DASH

DASH son las siglas para referirse a Métodos alimenticios para detener la hipertensión, el plan de alimentación DASH le ayudará a:

- Reducir la **cantidad de sodio (sal) en su dieta**. La dieta DASH estándar permite un máximo de 2,300 miligramos (mg) de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio exige menos de 1,500 mg de sodio al día.
- **Siga una dieta en general saludable**, rica en granos enteros, frutas y verduras, derivados de la leche sin grasa o bajos en grasa, pescado y aves, legumbres, semillas y nueces.

Cómo funciona: El plan de alimentación DASH

(página 3) sugiere un determinado número de porciones diarias de diversos grupos de alimentos con base en su consumo de calorías. La cantidad de calorías recomendadas depende del sexo, la edad y el nivel de actividad (vea la tabla de abajo). Si usted quiere perder peso, necesita comer menos calorías al día, aumentar su nivel de actividad o ambas cosas.

Sexo	Edad	Calorías necesarias según el nivel de actividad		
		Bajas	Medias	Altas
Mujer	19 a 30	2,000	2,000 a 2,200	2,400
	31 a 50	1,800	2,000	2,200
	51 y mayores	1,600	1,800	2,000 a 2,200
Hombre	19 a 30	2,400	2,600 a 2,800	3,000
	31 a 50	2,200	2,400 a 2,600	2,800 a 3,000
	51 y mayores	2,000	2,200 a 2,400	2,400 a 2,800

Consejos generales:

- **Evitar los alimentos altos en sodio.** Los alimentos precocinados que vienen en latas, cajas y bolsas son por lo general altos en sodio, así como algunos alimentos embutidos, tales como jamón, salami, ensalada de papas y pepinillos.
- **Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos.** Los alimentos con más del 20% del valor diario se consideran "altos en sodio"; compruebe el tamaño de las porciones, ya que los datos de nutrición se basan en dichas cifras.
- **Haga cambios graduales.** Por ejemplo, agregue una porción de verduras en el almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a sus comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad habitual de mantequilla o aderezo para ensalada.

El plan de alimentación DASH

Grupo alimenticio	Porciones según el nivel de calorías			Tamaño de las porciones	Ejemplos
	1,600	2,000	2,600		
Granos Principales fuentes de energía y fibra. Se recomiendan los granos enteros. Son buenas fuentes de fibra y nutrientes.	6 <i>por día</i>	6 a 8 <i>por día</i>	10 a 11 <i>por día</i>	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco (entre ½ taza y 1 ¼ de tazas, según el tipo de cereal); revise la etiqueta ½ taza de arroz o pasta cocidos	Pan integral de trigo, pasta de trigo integral, avena, arroz integral, galletas y palomitas de maíz sin sal
Verduras Fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 <i>por día</i>	4 a 5 <i>por día</i>	5 a 6 <i>por día</i>	1 taza de verduras de hojas crudas ½ taza de verduras en trozos crudas o cocidas ½ taza de jugo de verduras	Brócoli, zanahorias, col de hoja suave, ejotes, col verde, habas, papas, espinacas, calabazas, camotes, jitomates
Frutas Fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 <i>por día</i>	4 a 5 <i>por día</i>	5 a 6 <i>por día</i>	1 fruta mediana ¼ de taza de frutas secas ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas, o jugo de frutas	Manzanas, chabacanos, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, duraznos, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche y derivados de la leche sin grasa o bajos en grasa Fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 <i>por día</i>	2 a 3 <i>por día</i>	3 <i>por día</i>	1 taza de leche o yogur 1½ onzas de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%); queso sin grasa, bajo en grasa o reducido en grasa; yogur regular o congelado sin grasa o bajo en grasa
Carne sin grasa, aves y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 <i>por día</i>	6 or less <i>por día</i>	6 <i>por día</i>	1 onza de carne, aves o pescado cocidos 1 huevo	Seleccione sólo carne magra y retire toda la grasa visible; ase o cueza en agua hirviendo; quítele la piel a las aves
Nueces, semillas y legumbres Fuentes ricas en aporte de energía, magnesio, proteína y fibra.	3 <i>por semana</i>	4 a 5 <i>por semana</i>	1 <i>por día</i>	⅓ de taza o 1 ½ onzas de nueces 2 cucharadas de crema de cacahuete 2 cucharadas o ½ onza de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y chícharos secos)	Almendras, avellanas, nueces, cacahuets, nueces de Castilla, semillas de girasol, crema de cacahuete, alubias rojas, lentejas, chícharos secos partidos
Grasas y aceites	2 <i>por día</i>	2 a 3 <i>por día</i>	3 <i>por día</i>	1 cucharadita de margarina blanda o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina blanda, aceite vegetal (canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo para ensalada bajo en calorías
Dulces y azúcares agregados	<i>ninguno</i>	5 o menos <i>por semana</i>	2 o menos <i>por día</i>	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de nieve o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, bebidas de frutas, caramelos, jalea, miel de maple, nieves y paletas heladas, azúcar

Medición de la presión arterial en casa

Quizá su proveedor de cuidados de la salud le pida que mida su presión arterial de forma regular en su casa. . Lo anterior puede ayudarle a saber a usted y a su médico la eficacia con la que están funcionando los medicamentos, dieta y actividades para controlar su presión arterial. Estos son algunos consejos para hacerse las mediciones en casa:

- **Elija un buen monitor:**

- Utilice un **monitor con un tensiómetro de brazo** que se envuelva alrededor de la parte superior del brazo y se infle automáticamente; los tensiómetros de muñeca no son tan precisos.
- **Asegúrese de que el manguito sea del tamaño adecuado para su brazo.** Si la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas de circunferencia, es posible que necesite un monitor con un manguito más grande.
- **Elija un monitor que también muestre la frecuencia cardíaca.** Algunos medicamentos para la presión arterial afectan el ritmo cardíaco, por lo que su médico puede pedirle que se tome el ritmo cardíaco junto con su presión arterial.

- **Obtenga una lectura precisa:**

- **Espere por lo menos media hora** después de comer, beber café o hacer ejercicio.
- **Siéntese en silencio durante 5 minutos** antes de tomar su presión arterial.
- **Coloque el manguito en la posición correcta** sobre su brazo.
- **Siéntese con la espalda recta apoyando ambos pies sobre el piso.** Coloque el brazo sobre una mesa o el brazo de una silla. Siga las instrucciones proporcionadas en el monitor.

- **Detección de sus resultados:**

- **Mida la presión arterial al menos 2 o 3 veces a la semana**, en diferentes momentos del día. Su médico podría pedirle que tome su presión arterial todos los días, a veces incluso dos veces al día en un inicio. Una vez que su presión arterial se vuelve más estable, se puede medir con menos frecuencia.
 - **Anótela.** Registre sus resultados en un cuaderno o en una herramienta, tal como la Intermountain BP Tracker, en la cual también se puede realizar un seguimiento de su ritmo cardíaco y de su peso. Lleve este registro a sus citas para mostrárselo a su proveedor de cuidados de la salud.

Sus promotores de la salud:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

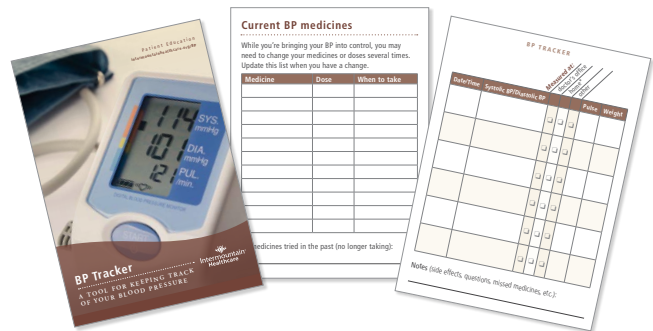
Teléfono: _____

Su próxima cita:

Con: _____

Fecha: _____ Hora: _____

Instrucciones adicionales:



El **Registro de BP** de Intermountain le ofrece una guía de bolsillo para ayudarle a llevar un registro de su presión arterial, peso, medicamentos, citas y mucho más. Pida una copia a su proveedor de cuidados de la salud o visite intermountainhealthcare.org/BP. Esta página de Internet también contiene enlaces a otros recursos para ayudarle a controlar su presión arterial, con más información sobre la nutrición saludable para el corazón, dejar de fumar y la pérdida de peso.

High Blood Pressure and the DASH Diet