



## **Guía para Disminuir la Presión Arterial**

*Dr. Ángel F. González Caamaño / Febrero 2014*

### **¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL Y LA PREHIPERTENSIÓN?**

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales. Esta aumenta y disminuye durante el día. Cuando la presión se encuentra elevada por mucho tiempo, se le llama Hipertensión Arterial.

Este es el término médico para la presión arterial alta. La hipertensión es peligrosa ya que hace que el corazón trabaje demasiado y contribuye a la arteriosclerosis (el endurecimiento de las arterias). Aumenta el riesgo de enfermedad del corazón y derrame cerebral, los cuales son la primera y tercera causa, respectivamente, de muerte entre americanos, y primera y quinta causa de muerte entre los mexicanos, la hipertensión puede ocasionar otras complicaciones, como la insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad de los riñones, y ceguera.

### **FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN**

Los factores de riesgo son condiciones o comportamientos que aumentan las posibilidades de desarrollar una enfermedad. Cuando usted tiene más de un factor de riesgo para ocasionar una enfermedad cardíaca, el riesgo de desarrollar ésta se multiplica. Así que si usted padece hipertensión, necesita tomar medidas precautorias. Afortunadamente, se pueden controlar la mayoría de los factores de riesgo que ocasionan las enfermedades cardíacas.

#### **FACTORES DE RIESGO QUE USTED PUEDE CONTROLAR:**

- Hipertensión
- Colesterol anormal
- Tabaquismo
- Diabetes
- Sobrepeso
- Inactividad física
- Medio ambiente hostil

#### **FACTORES DE RIESGO FUERA DE SU ALCANCE:**

- Edad (55 años o más en hombres, 65 años o más en mujeres)
- Historia familiar de enfermedad cardíaca temprana (tener un hermano o padre a quienes se le hayan diagnosticado enfermedad cardíaca antes de los 55 años; o hermana o madre antes de los 65 años).

Un nivel de presión arterial de 140/90 mmHg o más, es considerado como alto. Cerca de dos tercios de las personas de más de 65 años padecen de hipertensión. Si su presión se encuentra entre 120/80 mmHg y 139/89 mmHg, entonces padece de prehipertensión. Esto significa que usted no tiene hipertensión ahora, pero es propenso a desarrollarla en el futuro, a menos que adopte los cambios para llevar una vida saludable propuesta aquí.

Las personas que llegan a los 55 años con presión sanguínea normal, enfrentan un 90% de probabilidad de desarrollarla durante los años que les queden de vida. Así que la hipertensión es un estado que la mayoría de la gente tendrá en algún momento de sus vidas.

En un examen médico ambas cifras de presión sanguínea son importantes, pero para las personas de 50 años o más, la presión sistólica nos da un diagnóstico de riesgo mayor. La presión sistólica es más alta en este grupo de edad. Se considera alta si es de 160 mmHg o más.

### NIVELES DE PRESIÓN SANGUÍNEA PARA ADULTOS\*



CATEGORÍA	SISTÓLICA + (mmHg) †	y	DIASTÓLICA + (mmHg) †	RESULTADO
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80	¡Muy bien!
Prehipertensión	120 -139	o	80 - 89	Su presión sanguínea podría ser un problema. Haga cambios en su alimentación, sea activo, y pierda sobrepeso. Si tiene diabetes, vea a su médico.
Hipertensión	140 o más alta	o	90 o más alta	Usted tiene una presión alta. Pregunte a su médico cómo controlarla.

\*Para adultos de 18 años en adelante que no toman medicamento para la hipertensión y no tienen una enfermedad seria a corto plazo.

†Si las presiones sistólica y diastólica se encuentra dentro de categorías diferentes, el estatus global es la categoría más alta.

‡ Milímetros de mercurio.

### ¿COMO PUEDE PREVENIR O CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN?

Si padece hipertensión, usted y su médico deben trabajar en equipo para disminuirla. Ambos necesitarán ponerse de acuerdo en sus metas. Juntos, deben tener un plan y tiempo determinado para alcanzar su objetivo.

La presión arterial es normalmente medida en milímetros de mercurio (mmHg) y registrada Q2 en cifras - presión sistólica (latidos del corazón) "sobre" presión diastólica (relajación del corazón entre latidos) - por ejemplo, 120/80 mmHg. Pída a su doctor que le escriba las cifras de su presión, así como su meta a alcanzar si es pre o hipertenso.

El checar su presión en casa entre las visitas a su médico puede ser de gran ayuda. Tal vez quiera llevar a algún familiar con usted a su consulta médica. Tener un miembro de la familia que sepa de su hipertensión y entienda lo que necesita para disminuirla, generalmente hace más fácil que pueda realizar los cambios necesarios que lo apoyen a alcanzar su objetivo.

Los pasos descritos en este folleto, le ayudarán a disminuir su presión. Si su presión es normal o tiene prehipertensión, estos pasos le auxiliarán a prevenirla, o controlarla si padece de hipertensión.

Este folleto está diseñado para ayudarle a adoptar un nuevo estilo de vida, más saludable; pero **no olvide tomar sus medicamentos**. El seguimiento de estos pasos lo protegerán a prevenir y controlar su presión Mientras los lee, piense...

**"¡Puedo Hacerlo!"**

## DISMINUYA SU PRESIÓN ARTERIAL TENIENDO COMO META SU PESO IDEAL

### Encontrando su peso ideal

El tener sobrepeso o ser obeso, aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión. De hecho, su presión aumenta al subir de peso.

El perder de 4 a 5 kg. puede disminuir su presión arterial - y perder peso produce un gran efecto en aquellas personas obesas y ya con problemas de hipertensión.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo de enfermedades cardíacas. El ser obeso aumenta las posibilidades de desarrollar un incremento en el *colesterol* y *diabetes* - dos factores más de riesgo de incidencia de enfermedades cardíacas.

Dos medidas clave son utilizadas para determinar si alguien es obeso o tiene sobrepeso, listas son el índice de masa corporal, o IMC; y la circunferencia de la cintura.

El IMC es una medida de su peso relativo a su estatura. Da una aproximación de la grasa total del cuerpo - y si esta aumentado acrecienta el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. Pero el IMC] solo, no determina el riesgo. Por ejemplo, en una persona muy musculosa, o que esta hinchada debido a la retención de líquidos (llamado edema), el IMC puede sobrestimar la grasa corporal.

El IMC también puede subestimar la grasa corporal en personas mayores o en aquéllas que estén perdiendo músculo.

Por eso, la *medición* de la cintura también se debe realizar. Otra razón es que mucha grasa acumulada en el área del estómago, aumenta el riesgo de complicación cardiovascular. Una medida de cintura de más de 90 cms. en mujeres y 101 cms. en hombres se considera alta.

Revise la tabla para un aproximado de su IMC. Vea el cuadro 4 para checar si usted tiene un peso normal, sobrepeso, u obesidad. El sobrepeso se define como un IMC de 25 o 29.9; obesidad, como un IMC igual o más de 30.

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Abajo encontrará una tabla para hombres y mujeres que le proporciona el IMC para distinta estatura y peso\*. Para utilizar la tabla, localice su estatura en la columna "Estatura" del lado izquierdo. Después, identifique su peso horizontalmente. El número en la parte superior de la columna, es el IMC de su estatura y peso.

IMC	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ESTATURA (METROS Y CENTIMETROS)	PESO CORPORAL (KILOGRAMOS)										
1.47	45	47.5	50	52	54	56	58	61	63	65	67
1.52	48	50	53.5	56	58	60	62	64	67	69.5	71.5
1.57	52	54.5	57	59.5	62	64.5	67	69.5	71.5	74	76.5
1.62	55	58	61	63.5	66	68.5	71	74	76.5	79	81.5
1.67	59	62	64.5	67	70	73	78	79	81	86	87
1.72	62	65	68.5	71.5	74	77.5	80	83.5	86	89	92
1.77	66	69.5	72.5	76	79	82	85	88.5	91.5	95	98
1.82	70	73.5	76.5	80	83.5	86.5	90	93.5	96.5	100	103.5
1.87	74	77.5	81	84	88	91.5	95	99	102	105.5	109
1.92	78	81.5	86	89	93	96.5	100	104	108	111.5	115

\* El peso se mide con ropa interior y sin zapatos.

Si usted se encuentra en el rango de obesidad de acuerdo al modelo del siguiente cuadro, entonces es propenso a contraer enfermedades del corazón y es necesario que pierda peso, así como si también tiene sobrepeso y presenta dos o más factores de riesgo de enfermedades cardíacas. Si usted tiene un peso normal o sobrepeso pero no necesita perder algunos kilos, tenga cuidado de no subirlos.

### ¿QUÉ SIGNIFICA SU IMC?

CATEGORÍA	IMC	RESULTADO
Peso normal	18.5 – 24.9	¡Muy bien!
Sobrepeso	25 – 29.9	No gane más peso, especialmente si la medida de su cintura es grande. Necesita perder peso si tiene dos o más factores de riesgo de enfermedad cardíaca. (Consulte el cuadro 1)
Obesidad	30 o más	Necesita perder peso. Piérdalo lentamente – cerca de 300 gramos ó 1 kilo a la semana. Consulte a su médico o dietista si necesita ayuda.

Si necesita perder peso, es importante que lo haga lentamente. No pierda más de 300 gramos o 1 kilo a la semana. Comience con una meta de perder el 10% de su peso actual. Esta es la manera más sana de perder peso ofreciéndole la mejor oportunidad de éxito a largo plazo.

No existe una fórmula mágica para perder peso. Es necesario consumir menos calorías de las que utiliza en sus actividades diarias.

La cantidad de calorías que usted queme, dependerá de los factores como su talla y qué tan activo (a) sea.

Para bajar 500 gr. a la semana, necesita comer 500 calorías menos al día de lo que normalmente consume. Sería buena la combinación de comer menos y mantenerse más activo.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

ACTIVIDADES COMUNES	DEPORTES
 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lavar y encerar el auto de 45 - 60 minutos.</li> <li>■ Lavar el piso o ventanas de 45 - 60 minutos</li> <li>■ Jardinería de 30 - 45 min.</li> <li>■ Empujar un carrito o una silla de ruedas durante 30 ó 40 min.</li> <li>■ Empujar una carriola 2 km. en 30 min.</li> <li>■ Podar las plantas durante 30 min.</li> <li>■ Quitar la nieve con pala durante 15 min.</li> <li>■ Subir las escaleras durante 15 min.</li> <li>■ Caminar 3 kilómetros al día.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jugar voleibol de 45 - 60 min</li> <li>■ Jugar fútbol durante 45 min.</li> <li>■ Jugar tiros de basketball 30 min.</li> <li>■ Andar en bicicleta 8 km. en 30 min.</li> <li>■ Bailar durante 30 min.</li> <li>■ Hacer aeróbicos acuáticos durante 30 min.</li> <li>■ Nadar de un lado de la alberca a otro, varias vueltas durante 20 min.</li> <li>■ Jugar basketball de 15 a 20 min.</li> <li>■ Saltar la cuerda 15 min.</li> <li>■ Correr 2 km. en 15 min. (1 km. en 10 min.)</li> </ul>