

Reduzca su presión arterial y mejore su salud

Paquete 1 — Lo básico

Para obtener consejos diarios sobre cómo controlar la presión arterial alta, lea estos folletos y hable con su equipo de atención médica en los Servicios de Salud de Los Ángeles*.

Paquete 1: Lo básico

Cómo entender qué es la presión arterial alta	02
Consejos para medir mi presión arterial	04
Plan de acción: Control de mi presión arterial	06

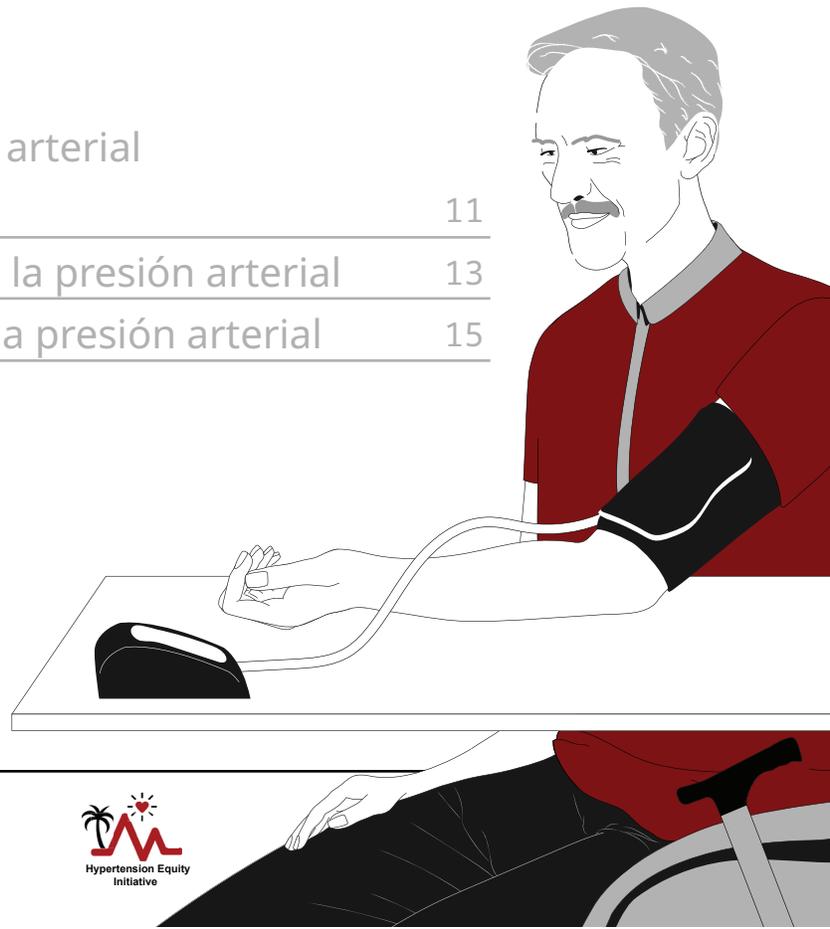
Paquete 2: Medicinas

¿Cómo las medicinas para la presión arterial pueden ayudar a mi salud?	11
Consejos para tomar medicinas para la presión arterial	13
Cómo entender mis medicinas para la presión arterial	15

Puede pedirle a su equipo de atención médica los folletos en inglés.

You can ask your healthcare team for handouts in English.

* Estos folletos son solo informativos. No son consejos médicos y no reemplazan los consejos de su médico.



Cómo entender qué es la presión arterial alta

¿Por qué debería preocuparme por la presión arterial alta?

Los vasos sanguíneos transportan sangre y nutrientes a través del cuerpo, de la misma manera en que las tuberías llevan agua a las distintas partes de una casa. Si hay mucha presión o sobrecarga en los vasos sanguíneos se llama presión arterial alta o “hipertensión”.

Reducir la presión arterial puede ayudarle a prevenir problemas de salud graves, como los siguientes:



ATAQUE CARDÍACO

un bloqueo en el flujo sanguíneo del corazón.



ATAQUE CEREBRAL (O DERRAME CEREBRAL) O EMPEORAMIENTO DE LA SALUD DEL CEREBRO

un bloqueo en el flujo sanguíneo del cerebro.



LESIÓN RENAL

un daño en la parte del cuerpo que limpia la sangre.



CEGUERA



DAÑO EN LOS VASOS SANGUÍNEOS

por ejemplo, el daño en los vasos sanguíneos de las piernas que causa dificultad para caminar y dolor, llamado “enfermedad arterial periférica”.



PROBLEMAS DE LA FUNCIÓN SEXUAL

La presión arterial alta es común y no hay nada de qué avergonzarse. Aunque no tiene cura y suele ser de por vida, hay muchas formas de controlar la presión arterial.

¿Qué tan común es la presión arterial alta en las comunidades latinas/hispanas?

Más de 1 de cada 3 personas que se identifican como latinas o hispanas en los EE. UU. tienen presión arterial alta. Puede ser más común o menos común en diferentes comunidades, como tener antepasados de diferentes países. ¡Afortunadamente, existen muchas formas de reducir la presión arterial!

¿Tengo presión arterial alta?

Medir su presión arterial es la única forma de saber si tiene presión arterial alta. Lea *Cómo medir mi presión arterial*, en la pág. 4.



RECUERDE

¡La presión arterial alta generalmente no tiene signos ni síntomas!

Incluso cuando la presión arterial es alta, la mayoría de las personas se siente completamente normal.

La presión arterial extremadamente alta puede causar dolores de cabeza, dolor de pecho, mareos, dificultad para respirar, náuseas, visión borrosa o estrés.

¿Cómo controlo la presión arterial alta?

La mayoría de las personas necesitan hábitos diarios saludables y medicinas para reducir la presión arterial. Hable con su médico. Lea *Plan de acción* en la pág. 6 y el *Paquete 2: Medicinas*.

¿Cuáles pueden ser las causas de la presión arterial alta?

- Hábitos diarios, como la alimentación
- Antecedentes familiares de presión arterial alta.
- Condiciones médicas como enfermedad renal.
- Condiciones médicas a medida que envejecemos. Sin embargo, ¡jóvenes también tienen presión arterial alta!
- Para muchas personas, no se conoce la causa.

¿Por qué la presión arterial alta es más común en ciertas comunidades y cómo podemos superar esto juntos?

La fuerza y la riqueza de distintas culturas y comunidades (como los alimentos tradicionales, el estilo de vida, etc.) pueden ayudar a muchas personas a controlar mejor la presión arterial. Hable con su equipo de atención médica sobre las formas de incluir su cultura en el control de la presión arterial.

Para algunas comunidades, como algunos grupos raciales y étnicos, la búsqueda de recursos para controlar la presión arterial (atención médica, alimentos saludables y lugares seguros para hacer ejercicio) puede ser más difícil. Trabaje con su equipo de atención médica para encontrar servicios que puedan ayudarle a resolver algunos problemas.

Referencias:

1. Heart Disease & Stroke Statistical Update Fact Sheet...Hispanic/Latino Race. AMA 2022.
2. Ostchega, Y, et. al. Hypertension Prevalence..., NCHS Data Brief. 2020.
3. Whelton PK, et al. 2017 ACC/AHA Guideline for high blood pressure.... J Am Coll Cardiol. 2018.

¿Qué pasa si la vida cotidiana me dificulta bajar la presión arterial?

Muchas cosas de la vida hacen difícil concentrarse en la presión arterial alta. No está solo en esto.

Pídale a su equipo de atención médica que pida una cita con el Equipo de Salud Conductual del Departamento de Servicios de Salud. Ellos le brindarán orientación sobre recursos gratuitos o de bajo costo (como transporte, comida saludable, vivienda, bienestar mental, etc.)



¡EL EQUIPO DE SERVICIOS DE SALUD DE LOS ÁNGELES ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLE!

Servicios de Salud de Los Ángeles:

www.dhs.lacounty.gov/es/
o llame 844-804-0055

Busque centros y recursos locales:

www.1degree.org (haga clic en *Español*)
www.findhelp.org (haga clic en *Spanish*)

Para obtener información sobre servicios legales gratuitos (ayuda con desalojos, inmigración, violencia doméstica, etc.):

escriba a legalhelp@dhs.lacounty.gov
o llame 818-485-0575

Para obtener beneficios y ayuda con solicitudes (alimentos CalFresh, EBT, seguro Medi-Cal o Medicaid, etc.):

www.benefitscal.com
o llame a CBEST (866-613-3777)

Créditos:

1. Iconos por NounProject.
2. Marketing, diseño gráfico y ilustraciones por Jameelah Creates y Laura Papa

Version 4. Last updated April 8, 2025.

Consejos para medir mi presión arterial

Su equipo de atención médica tal vez le pida que se mida la presión arterial. Esta es una forma importante de saber si su presión arterial es alta de día a día. Informe los valores de su presión arterial a su médico para que pueda ayudarle mejor.

¿Cómo puedo medir mi presión arterial?

- Pregunte a su equipo de atención médica si puede ayudarle a conseguir su propio monitor de presión arterial.
- Haga una visita de enfermería. Si toma medicinas para la presión arterial, tómelas antes de la visita.
- Si compra un monitor, consiga uno con una envoltura o un brazalete para la parte de arriba del brazo. Busque monitores precisos en www.validatebp.org/.

**PRESIÓN ARTERIAL
SISTÓLICA**

SYS
mmHg **130**

**PRESIÓN ARTERIAL
DIASTÓLICA**

DIA
mmHg **80**

PULSO

PULSE
/min **75**



Aprender a usar correctamente un monitor de presión lleva tiempo. Siga estos consejos. Puede pedirle ayuda a un familiar o amigo.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Mida su presión arterial por la mañana antes de comer y beber.
- Vaya al baño si lo necesita.
- Siéntese y relájese durante 5 minutos.
- Apoye los pies en el suelo.
- Coloque la parte de abajo de la envoltura o el brazalete justo hacia arriba del codo.
- Descansé el brazo a la altura de su pecho (por ejemplo, encima de una mesa).
- Anote los valores y compártalos con su médico.

⊗ **NO HAGA LO SIGUIENTE:**

- Al menos 30 minutos antes:
 - No beba cafeína (café, té o bebidas energéticas)
 - No haga ejercicio
 - No fume
- No hable durante la medición.



Una presión arterial saludable

suele estar por debajo de $130/80$ mmHg. El valor más alto (130) es la presión arterial sistólica. El valor más bajo (80) es la presión arterial diastólica.

Consulte a su médico de inmediato si su presión arterial es mayor a $180/120$ mmHg.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si su presión arterial es mayor a $180/120$ mmHg Y si tiene síntomas de presión arterial peligrosamente alta (dolor de cabeza, dolor de pecho, náuseas, mareos o visión borrosa).

Mi plan de acción: Control de la presión arterial



Instrucciones: En las siguientes páginas encontrará **6** hábitos diarios comprobados para reducir la presión arterial.

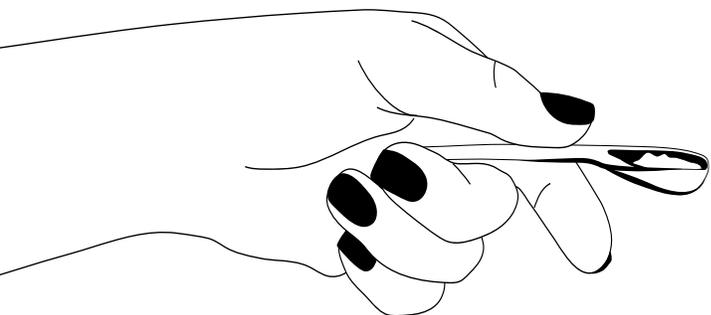
Pruebe 1 hábito diario durante al menos 1 mes. Con el tiempo, agregue más hábitos. La mayoría de las personas necesita hábitos saludables y medicinas para reducir la presión arterial.

NOMBRE: _____

¡Los pequeños cambios pueden mejorar mucho la salud! Mejorar los hábitos diarios requiere tiempo y paciencia. ¡Pídales a sus familiares o amigos que prueben nuevos hábitos con usted! ¡A su salud!

1. Consuma menos sal o “sodio”

¿Por qué? Comer menos sal ayuda a reducir la presión arterial y el estrés cardíaco. En las etiquetas de los alimentos, la sal se llama “sodio”. Trate de consumir *menos de* una cucharadita de sal al día con todos los alimentos y las bebidas (o menos de 1500 mg de sodio al día).



*Reduce la presión arterial en un promedio de 5 a 6 puntos**

Cuando haga las compras:

- Lea las etiquetas. Escoja los alimentos sin sodio o con bajo sodio.
- Limite los alimentos con mucha sal (sopas preparadas, alimentos envasados como tamales o burritos preparados, pan, queso, pizza, o fideos instantáneos).

Cuando cocine:

- En lugar de sal o caldo con sabor a pollo (como Knorr), use cilantro, laurel, ajo, cebolla, orégano, limón, chile, salsas con poca sal (salsas picantes) o mezclas de condimentos sin sal.
- Cocine con poca o sin sal, incluso si cocina para otras personas.
- Enjuague con agua los ingredientes enlatados.
- Pruebe las recetas saludables para el corazón de healthyeating.nhlbi.nih.gov. Busque en línea “Platillos latinos ¡sabrosos y saludables!”

Cuando coma acompañado:

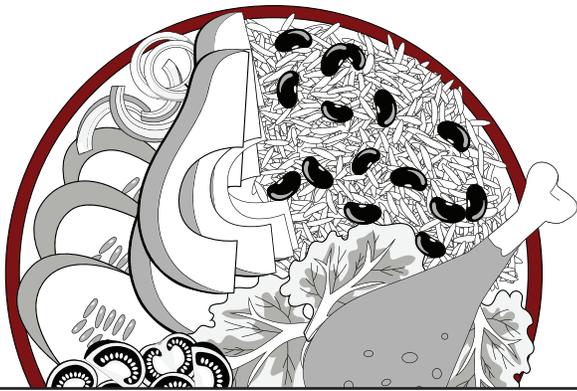
- Hable con las demás personas sobre sus necesidades alimentarias (poca sal, tamaño de las porciones).
- Sirva la comida en su propio plato o tazón y limite los alimentos con mucha sal.

* Los puntos corresponden a unidades de milímetros de Mercurio (mmHg), que es como se mide la presión arterial.

2. Consuma alimentos saludables para la presión arterial

¿Por qué? Consuma estos alimentos que naturalmente tienen muchos nutrientes, como fibra, proteínas y vitaminas para reducir la presión arterial. Se llaman alimentos "DASH" o *Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión*. ¡Estos alimentos suelen ser saludables para toda la familia!

*Reduce la presión arterial en un promedio de 5 a 12 puntos**



- Consuma al menos 1 fruta y 1 verdura con cada comida (pimiento, brócoli, papa, aguacate o manzana).
- Consuma cereales enteros o integrales en lugar de cereales blancos (tortillas integrales, arroz integral, pan o fideos integrales).
- Consuma proteínas con pocas grasas (pollo, pescado, frijoles o huevos). Limite las carnes con mucha grasa (carne de res, cerdo y cordero) y las carnes con mucha sal (embutidos, carnes precondimentadas como chorizo, carnes enlatadas).
- Consuma leche sin grasa, con grasa reducida o con grasa baja (leche, yogur, crema agria, queso) en lugar de leche entera o con grasa.
- Consuma nueces y semillas todos los días.
- Limite los alimentos y las bebidas con mucha azúcar, sal y grasas (jugos, refrescos, pan dulce, postres y frituras).

3. Tome sus medicinas para la presión arterial como le recetó el médico

¿Por qué? La mayoría de las personas necesitan dos o más medicinas para reducir la presión arterial. Si le han recetado medicinas para la presión arterial, tomarlos todos los días es una forma segura de reducirla. Estas medicinas ayudan a su cuerpo a eliminar el agua, reducir la sobrecarga en su corazón o relajar los vasos sanguíneos. En general, dos o más medicinas reducen la presión arterial en mayor medida que una medicina sola.

1 medicina reduce la presión arterial en un promedio de 3 a 10 puntos

*2 medicinas o más reducen la presión arterial en un promedio de 5 a 20 puntos**

- Si tiene problemas para tomar sus medicinas, comuníquese con el consultorio de su médico. No cambie ni deje de tomar las medicinas por su cuenta.
- Pídale a su equipo de atención médica el *Paquete 2* para mejorar el uso de sus medicinas. Algunos consejos incluyen usar un pastillero o configurar recordatorios diarios para tomar las medicinas.

* Los puntos corresponden a unidades de milímetros de Mercurio (mmHg), que es como se mide la presión arterial.

4. Manténgase activo y en movimiento

¿Por qué? El ejercicio regular fortalece el corazón y reduce la presión arterial. Trate de hacer de 2 a 3 horas o más de actividad física cada semana.

*Reduce la presión arterial en un promedio de 5 a 10 puntos**



- Haga una actividad divertida durante 30 minutos con familiares o amigos (caminata rápida, baile, zumba, jardinería, natación o yoga).
- Lleve una vida más activa (use las escaleras en lugar del elevador, camine en el lugar mientras mira televisión, haga ejercicios en silla, camine o ande en bicicleta).
- Pruebe una clase de ejercicios gratuita o de bajo costo en el parque, la piscina o biblioteca local.

5. Trate de mantener un peso saludable

¿Por qué? El exceso de peso puede hacer que el corazón trabaje más y aumente la presión arterial. El peso ideal de cada persona es diferente.

*Si el exceso de peso es la causa de la presión arterial alta, perder 5 libras o aproximadamente 2 kg reduce la presión arterial en un promedio de 1 a 2 puntos**

- Pregúntele a su médico si el peso puede ser, en parte, la causa de la presión arterial alta.
- Pregúntele a su médico sobre los programas y recursos para el control del peso.

* Los puntos corresponden a unidades de milímetros de Mercurio (mmHg), que es como se mide la presión arterial.

6. Beba menos alcohol

¿Por qué? El alcohol puede aumentar la presión arterial. Si bebe alcohol, no tome más de 1 trago (las mujeres) o no más de 2 tragos (los hombres) por día.

*Reduce la presión arterial en un promedio de 5 a 6 puntos**

- Beba 1 o 2 vasos de agua por cada trago de alcohol.
- Comprométase con amigos o familiares a no tomar más de 1 o 2 bebidas alcohólicas en un evento.

1 TRAGO DE ALCOHOL EQUIVALE A



5 oz DE VINO

o



12 oz DE CERVEZA

o



1.5 oz DE LICOR FUERTE

como tequila o ron

Más hábitos diarios buenos para el corazón:

Deje el tabaco

¿Por qué? Dejar de consumir tabaco y cigarrillos ayuda a reducir el estrés en el corazón y el cuerpo.

- Pregúntele a su equipo de atención médica sobre las medicinas o grupos de apoyo que puedan ayudarle a dejar de fumar.

Mantenga un sueño saludable

¿Por qué? Dormir ayuda a mantener el cuerpo equilibrado. Intente dormir 7 horas o más todos los días.

- Evite la cafeína por la tarde y la noche (café, té con cafeína y bebidas energéticas).
- Elimine las distracciones del lugar en el que duerme (las luces brillantes, el teléfono o la televisión).

Reduzca el estrés

¿Por qué? El estrés puede liberar hormonas que aumentan la presión arterial por poco tiempo. Reducir el estrés puede hacer que sea más fácil tener la energía para adoptar hábitos diarios saludables.

- Intente hacer una actividad para aliviar el estrés con familiares o amigos (yoga, Tai Chi u otra actividad física).
- Si siente un poco de tristeza o estrés durante más de dos semanas, hable con su médico. Esto es común y lo que le diga a su médico es privado. También puede hablar con familiares o amigos.



Para conocer los recursos sobre salud mental, comuníquese con el consultorio de su médico.

Referencias:

1. Group SR. A randomized trial of intensive versus standard blood-pressure control. N Engl J
2. Lo K, Woo B, Wong M, Tam W. Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. J Clin Hypertens. 2018.
3. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety. J Altern Complement Med. 2014.
4. Rainforth MV et. al. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure... Curr. Hypertens. Rep. 2007.
5. Whelton PK et. al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults. J Am Coll Cardiol. 2018.