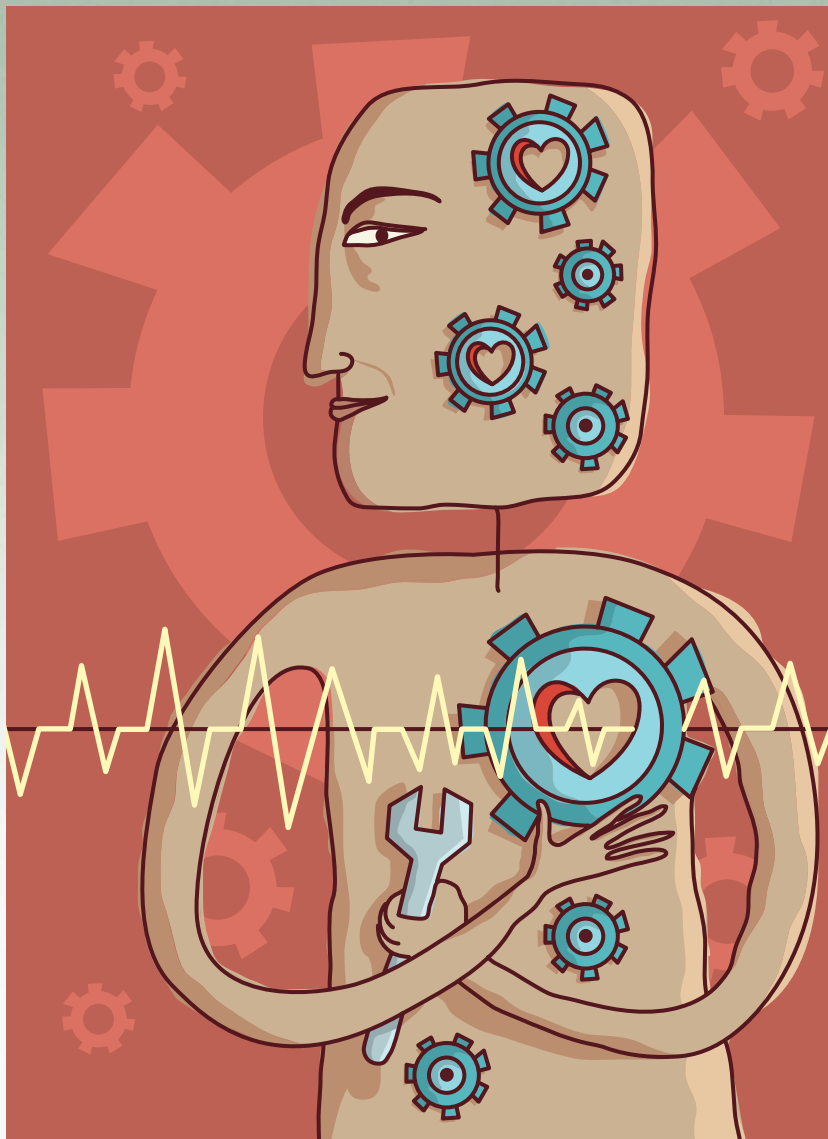


MANUAL DE
MANTENIMIENTO
DE LA SALUD

para personas que viven con
HIPERTENSIÓN ARTERIAL



INSTITUTO
Carlos Slim
DE LA SALUD

MANUAL DE
MANTENIMIENTO
DE LA SALUD

para personas que viven con
HIPERTENSIÓN ARTERIAL



INSTITUTO
Carlos Slim
DE LA SALUD

Registro

Este Manual es una guía para tu salud. Es **IMPORTANTE** que anotes los siguientes datos, para tenerlos a la mano en caso de que tú o alguien más los necesite.

Nombre _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Ciudad _____

Estado _____

C. P. _____

Nombre de mi médico _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Nombre del hospital más cercano _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Teléfonos de emergencia _____

TE RECOMENDAMOS QUE SIEMPRE LLEVES ESTE MANUAL A TUS CONSULTAS MÉDICAS.

a comprender el padecimiento, tomar el control de éste y entablar una comunicación efectiva y afectiva con los profesionales de la salud.

Por su parte, los *Manuales para Profesionales de la Salud* sobre enfermedades no transmisibles surgen como respuesta a la necesidad de formar recursos humanos tanto en el contexto institucional como en el comunitario. Están diseñados para capacitar o actualizar a profesionales de la salud de primer contacto –médicos generales, enfermeras y promotores de salud, entre otros–, brindándoles soporte teórico y práctico para atender de forma integral estas enfermedades y promover su prevención entre la población.

El Instituto Carlos Slim de la Salud ofrece estos Manuales consciente de que la participación de todos puede detener y revertir de forma contundente el avance de la enfermedad e impulsar la salud de cada uno de nosotros.

¡Toma tú el control!

La hipertensión arterial es una oportunidad para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia

Amigo lector:

Queremos comenzar este manual contándote la experiencia de vida de una persona que, como tú, padece de hipertensión arterial y, como tú, un día encontró la manera de convivir con ella y de llevar una vida plena.

La persona de quien te hablamos resulta especialmente interesante por su profesión: es médico. A pesar de que había atendido a mucha gente con problemas de presión arterial, cuando él mismo comenzó a sufrirlos no fue capaz de darse cuenta de que era él quien ahora necesitaba cambiar de estilo de vida y acudir al médico. En pocas palabras, se negó a admitir lo que estaba ocurriendo.

La enfermedad comenzó a manifestarse poco tiempo después de que un serio disgusto familiar lo distanció de algunos de sus seres queridos. Por las noches, comenzaron a despertarlo dolores de cabeza que se extendían hasta la nuca. De día estaba siempre fatigado, a tal grado que subir quince escalones le resultaba una pesada carga. “¿Qué será?”, se preguntaba, sin admitir que algo serio ocurría en su corazón y que de alguna manera tenía que ver con los problemas que estaba viviendo.

Su esposa, en cambio, sí se atrevió a aceptar que el problema podía ser delicado, y un día tomó a nuestro amigo por sorpresa y lo llevó al médico. ¡Su presión estuvo a punto de hacer explotar el baumanómetro!

No pudo negar lo que estaba sucediendo. Su deseo de vivir (y vivir bien!), lo llevó a apegarse a su tratamiento: se puso a dieta, comenzó a hacer ejercicio, bajó de peso y se disciplinó a tomar con puntualidad los medicamentos que le había recetado el médico.

Su vida, que con todo eso mejoró muchísimo, volvió prácticamente a la normalidad el día en que se atrevió a hablar con aquellos familiares que lo tenían tan enojado. El hecho de expresar lo que sentía y dar por olvidado aquel episodio, fue clave para su salud.

Hoy ya no toma medicamentos y sigue una vida de autocuidado permanente.

“Algunos creen que cuidarse es privarse de placeres —nos dice—. Yo lo veo distinto: cuidarme es un placer... La enfermedad me ha dado la oportunidad de estar siempre atento a lo que más me conviene. Muchos filósofos meditan años y años para encontrar esa verdad que a mí la vida me ha regalado”.

Índice

11 INTRODUCCIÓN

15 I. CONOCER

- 16** 1. ¿Qué es la presión arterial?
- 19** 2. La adrenalina y los sentimientos
- 22** 3. Control y descontrol de la hipertensión arterial
- 23** 4. ¡Una vida plena!

25 II. ACTUAR

- 26** 1. Automonitorear mi presión arterial

- 27** 2. Controlar mi presión arterial (los cuatro compromisos)
 - 27 A. Manejar de forma creativa mis emociones
 - 30 B. Comer mejor
 - 32 C. Realizar actividad física y ejercicio
 - 34 D. Tomar de forma correcta mis medicamentos

- 35** 3. Evitar complicaciones
 - 36 A. Ojos
 - 37 B. Riñones
 - 39 C. Sistema circulatorio

- 42** 4. Hacerme exámenes y revisiones de forma periódica
 - 43 A. Presión arterial
 - 43 B. Glucosa en sangre capilar
 - 44 C. Colesterol
 - 46 D. Triglicéridos
 - 47 E. Microalbuminuria
 - 47 F. Electrocardiograma en reposo
 - 48 G. Revisión de ojos

Índice

51 III. RECIBIR Y DAR APOYO

52 1. Educación en Hipertensión Arterial

53 2. Mis pares

55 A. Familia

56 B. Amigos

57 C. Compañeros de trabajo

58 3. Mi equipo médico

59 A. Cuidado de la hipertensión arterial

61 B. Cuidado de las complicaciones

65 IV. HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO

66 1. Metas de control de mi presión arterial

67 2. Otras metas de control aparte de mi presión arterial

69 3. Registro del automonitoreo de mi presión arterial

70 4. Registro de otras metas de control, aparte de mi presión arterial

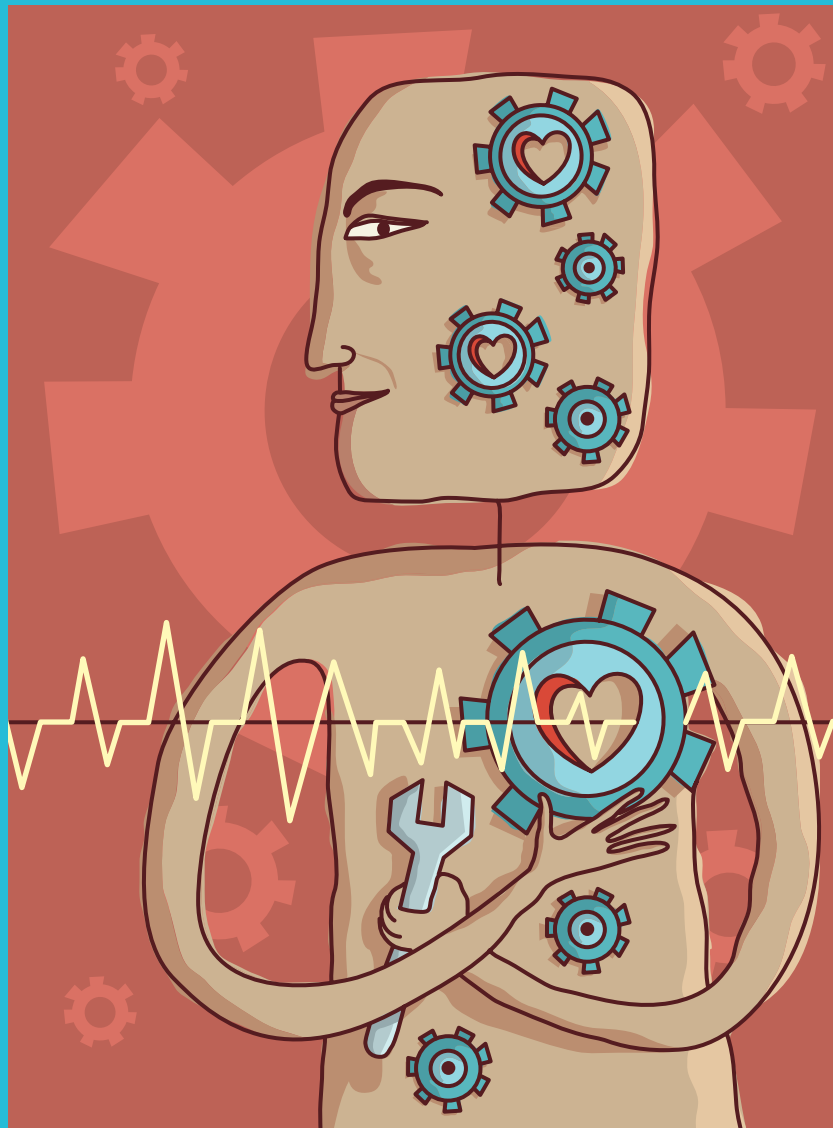
71 5. ¿Qué comer?

72 6. Plan de ejercicio y actividad física

73 7. Medicamentos (cuáles y a qué horas)

74 8. Preguntas que quiero hacer a mi equipo médico

75 9. Compromisos conmigo mismo



Introducción

Los Manuales de Mantenimiento de la Salud se hicieron pensando en personas que, como tú, desean participar en el impulso de su propio bienestar.



El nombre *Manuales de Mantenimiento de la Salud* sugiere la ingeniería de una máquina, ¿no es cierto?, por ejemplo un auto. Pues bien, el deseo de actuar a favor de uno mismo es tan importante como tener un motor que arranque: sin ello, todos los esfuerzos son vanos.

Con un motor en marcha, es entonces posible emprender los siguientes pasos:

- 1) Aprender a operar la máquina, es decir, **CONOCER** cómo funciona nuestro organismo.
- 2) Darle mantenimiento, es decir, **ACTUAR** de la forma necesaria para conservarlo sano o en el mejor estado de bienestar.
- 3) Fortalecer una sana convivencia con otros, es decir, **RECIBIR Y DAR APOYO**. Como en el tráfico vehicular, la salud es un acto comunitario en que todos necesitamos de todos.

Una vez que el motor de tu conciencia ha arrancado, este Manual te ayudará a mantenerlo encendido y a conservar el vehículo entero en el mejor estado. Además te ayudará a conducir en medio del intenso tráfico de la búsqueda de una vida saludable: con su enfoque basado por completo en evidencia científica te orientará hacia las mejores rutas (las más rápidas, más modernas y más confiables). También te pondrá en contacto con personas que te acompañarán en el trayecto y te ayudarán a abrirte paso.

El primer capítulo, **CONOCER**, atiende a tu necesidad de conocimiento acerca de cómo funciona el organismo de una persona que vive con hipertensión arterial, dándote una breve y clara explicación de lo que ocurre en tu cuerpo; señalando

los síntomas que pueden presentarse ante esta afección, y mencionando los daños que la falta de control puede ocasionar a largo plazo.

El segundo capítulo, *ACTUAR*, ofrece información y recomendaciones para el mantenimiento de un buen estado de salud. Arranca con información sobre lo conveniente que es que tú mismo efectúes una revisión cotidiana de tu presión arterial (a esto se le llama automonitoreo), y sigue con una serie de recomendaciones específicas para alcanzar tus metas de control: comer mejor, hacer ejercicio, tomar los medicamentos y realizarte a tiempo los exámenes de laboratorio adecuados.

El tercer capítulo, *RECIBIR Y DAR APOYO*, te ayuda a orientarte en el atropellado mundo de la convivencia social en torno al padecimiento. Su primera recomendación es que reconozcas que no estás solo. Una vez admitido esto, te ayuda a crear a tu alrededor un equipo de familiares y amigos que, vivan o no con hipertensión arterial, estén dispuestos a apoyarte y acompañarte de manera responsable, así como a recibir tu apoyo. El capítulo también menciona al grupo de profesionales de los que debes estar cerca para no descuidar ningún detalle.

Finalmente, el cuarto capítulo te ofrece una serie de *HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO* que te facilitarán alcanzar tu estado óptimo de bienestar.

Elije tus rutas, tus acompañantes y a los expertos que te ayudarán en el proceso, y conviértete en el conductor de tu vida. ¡Adelante!



I. Conocer

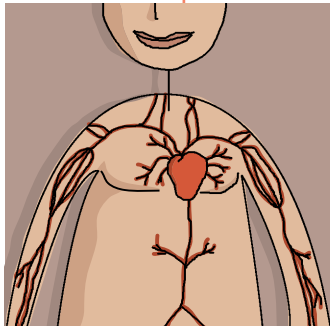
Para que sepas qué es la hipertensión arterial te explicaremos a continuación cada uno de sus componentes.

I. ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Como sabes, el corazón funciona como una bomba hidráulica viva que impulsa la sangre a través del organismo.

Al viajar por el interior de los vasos sanguíneos (es decir las venas, las arterias y los vasos capilares), la sangre ejerce presión sobre las paredes internas de éstos. A eso se le llama *presión arterial*.

La presión arterial depende tanto de la fuerza con que el corazón impulsa la sangre como del grado de flexibilidad de los vasos sanguíneos (una arteria endurecida recibe más presión que una arteria cuya flexibilidad le permite ensancharse un poco).

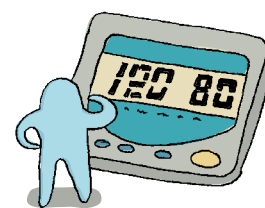


A los seres humanos nos interesa conocer tanto la fuerza del corazón como el grado de flexibilidad de los vasos sanguíneos, pues ambos nos dan indicios del estado general de salud del organismo: ¿el corazón está bombeando con demasiada fuerza o muy débilmente?; ¿será que la sangre contiene sobrecarga de sustancias (como glucosa, sales o grasas) que la hacen muy “pesada” y difícil de bombear?; ¿acaso los vasos sanguíneos están muy endurecidos o, por el contrario, debilitados?

El corazón tiene dos tipos de movimientos básicos: la *sístole*, cuando se contrae para expulsar la sangre que está en su interior; y la *diástole*, cuando se relaja y abre sus válvulas para que la sangre entre.

Cuando el corazón efectúa el movimiento de sístole, la presión arterial llega a su punto máximo (se le llama *presión sistólica*); cuando se encuentra en diástole, la presión llega a su punto más bajo (se le llama *presión diastólica*).

Al medir la presión arterial se mencionan dos cifras (por escrito, se les separa con una línea diagonal, por ejemplo, 120/80). La cifra más alta corresponde a la presión sistólica, y la más baja a la presión diastólica.

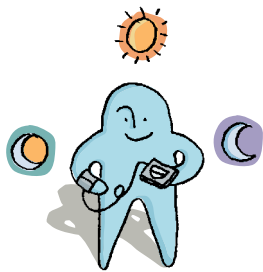


La *presión sistólica* nos sirve para conocer la fuerza con que el corazón expulsa la sangre al latir. Por su parte, la *presión diastólica* mide la presión arterial cuando la sangre está en reposo (¡no por estar en reposo deja de ejercer presión!); la presión diastólica no depende de la fuerza del corazón sino de la resistencia de los vasos sanguíneos.

Conocer la presión diastólica nos sirve para identificar el grado de tensión en que se encuentran los vasos sanguíneos: quizás están más tensos o más relajados de lo conveniente.

Se dice que una persona padece de *HIPERTENSIÓN ARTERIAL* cuando su sangre circula casi todo el tiempo con una presión

La hipertensión arterial puede tener diversas causas, aunque en la mayoría de los casos no se conoce la causa específica.



mayor de lo conveniente. Este padecimiento se puede controlar casi por completo, y es importante hacerlo pues el exceso de presión puede provocar que algún vaso sanguíneo —sobre todo los más pequeños— se rompa y ocurra una hemorragia interna.

La presión arterial varía de forma espontánea día con día, semana con semana, mes con mes... Por ello, para poder afirmar que una persona padece de hipertensión arterial se deben hacer múltiples mediciones y en distintos momentos.

2. LA ADRENALINA Y LOS SENTIMIENTOS

La forma en que manejamos nuestras emociones está asociada de manera importante con nuestra presión arterial.

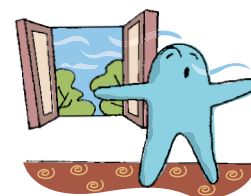
El cuerpo humano cuenta con recursos muy eficaces para hacer frente a momentos difíciles, como el peligro y la urgencia. Uno de esos recursos es la sustancia llamada adrenalina, que se produce en las glándulas suprarrenales.

Cuando, por ejemplo, sentimos miedo o enojo, o tenemos prisa por conseguir algo, la adrenalina entra en acción para ayudarnos a resolver la situación. Una de las formas en que lo hace es enviando al corazón el mensaje de que bombee con más velocidad y fuerza para que la sangre acuda a los lugares del cuerpo que más la necesitan en ese momento (recordemos que la sangre transporta oxígeno y nutrientes).

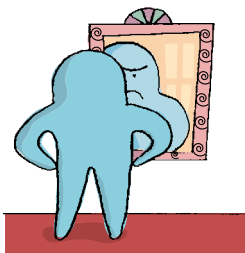
Conforme la situación emocional se va resolviendo de forma satisfactoria, el corazón se va estabilizando y vuelve a su condición normal. En cambio, una situación que no es bien resuelta, mantiene al corazón en estado de alerta, es decir, alterado.



Cada vez que te acuerdes, haz 5 respiraciones profundas: esto te ayudará a equilibrar tus emociones y a reducir el estrés.

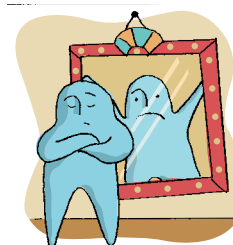


¿No es verdad que, por no encausar bien nuestras emociones, con frecuencia nos sumimos más en la causa que alteró a nuestro corazón? A veces nuestro miedo nos acerca más al peligro del que queremos alejarnos, provocando que el susto aumente; a veces nuestro enojo mal encausado no nos ayuda a resolver un conflicto sino que sólo nos enreda más en él, consiguiendo que el enojo se convierta en furia; a veces la prisa mal manejada nos mete la pata y provoca que nos retrasemos. Estos son sólo tres de los muchos casos de tensión emocional en que la alteración cardíaca se mantiene interminablemente.

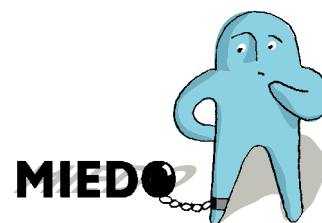


Todos los sentimientos son vitales para sobrevivir. Sin embargo, por motivos difíciles de comprender, a lo largo de la historia humana hemos aprendido a esconder o exagerar nuestras emociones. Por ejemplo, la gente cree equivocadamente que los varones no deben llorar o que llorar con exageración es signo de feminidad; también se llega a pensar que esconder el enojo es bueno o que mostrar enojo de forma desmedida es signo de fortaleza. Aprender a manejar las emociones sin esconderlas o exagerarlas es parte de un comportamiento sano y benéfico para la salud de nuestro cuerpo.

Lo cierto es que prácticamente cada día, todos nos entristecemos, asustamos, enojamos y nos vemos en situación de urgencia. Intentar que esto no sea así, es decir, **NEGAR ESTE TIPO DE SENTIMIENTOS, PUEDE SER FUENTE DE TENSIÓN CORPORAL E INCLUSO DE ENFERMEDAD.**



Lo mismo ocurre cuando quedamos atados a un sentimiento preponderante —por ejemplo el enojo o el miedo— y asumimos de forma equivocada que éste forma parte esencial de nosotros mismos: soy enojón, decimos, o soy muy tímido. Lo cierto es que ninguna emoción nos define por completo y que todas, sin excepción, son igual de importantes.



3. CONTROL Y DESCONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es un padecimiento que se puede controlar de forma muy satisfactoria con sencillas medidas de autocuidado. Es conveniente hacerlo, pues cuando hay mal control, los vasos sanguíneos corren el riesgo de romperse —sobre todo los más pequeños— y causar hemorragias, llegando a dañar órganos vitales como el cerebro, el riñón, los ojos, el corazón y otros.

Aunque la hipertensión arterial es conocida como “enfermedad silenciosa” por no presentar síntomas, es común que venga acompañada de ciertas molestias. Es conveniente tomarlas como signos de alerta para detectar la presencia del padecimiento o su falta de control, y darle el tratamiento adecuado. Algunos de ellos son:

- Dolor en el pecho
- Latidos cardíacos irregulares
- Visión borrosa o con “lucecitas”
- Zumbido de oídos
- Hemorragia nasal sin causa aparente
- Mareos al levantarse o al cambiar de posición
- Náuseas frecuentes
- Confusión (sentirse aturdido)
- Dolor de cabeza fuerte y frecuente
- Cansancio

4. ¡UNA VIDA PLENA!

Si presentas alguno de los síntomas que produce la falta de control de tu hipertensión arterial, coméntalo con tu médico. ¡Estás a tiempo de corregir la falla! Con ganas y fuerza de voluntad puedes modificar tu estilo de vida, tanto en lo físico como en lo emocional. Poco a poco, sin necesidad de que te presiones de forma desmedida, obtendrás importantes logros y te irás dando cuenta de que es más fácil de lo que pensabas.

Recuerda que con hipertensión arterial... ¡puedes llevar una vida normal! El tratamiento adecuado reduce el riesgo de complicaciones y permite vivir sin que la enfermedad sea obstáculo, ni a corto ni a largo plazo.

Haz de tu bienestar tu recompensa diaria, e irás creando una vida con la calidad que tú elijas.





II. Actuar

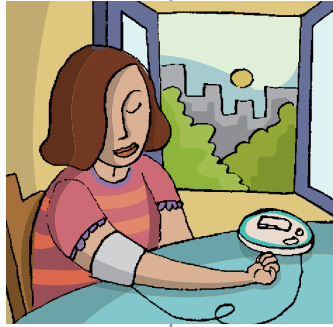
*Poco a poco,
pero con constancia*

I. AUTOMONITOREAR MI PRESIÓN ARTERIAL



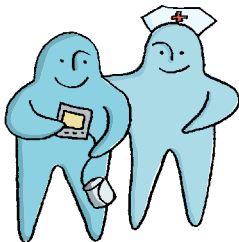
Tú misma(o) puedes medir diariamente tu presión arterial para controlarla de forma óptima.

Hacerte una medición de la presión arterial de vez en cuando, no basta para conocer el grado de control que has conseguido sobre ella; recuerda que la presión arterial varía constantemente, e incluso sus niveles son distintos a lo largo del día.



Para saber a ciencia cierta cómo te encuentras es conveniente que tú, por tu propia mano, midas tu presión arterial a menudo (a eso se le llama *automonitorearla*). Tu médico te dirá cómo y cuándo hacerlo.

El registro continuo de tus niveles contribuirá a que tú y tu médico sepan si estás o no dentro de tus metas de control. Esta información podrá servirles para que planeen juntos posibles cambios en el tratamiento.



Pídele a tú médico o enfermera que te enseñe a tomarte la presión. Es un procedimiento sencillo. Recuerda que para tomar tu presión debes haber reposado al menos cinco minutos y no debes haber fumado ni tomado café 30 minutos antes; hazlo en posición sentado, sin cruzar las piernas y con la vejiga urinaria vacía.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 1) que te indica cuál debe ser tu meta en cuanto a presión arterial. Otra tabla (Herramienta 3) te ayuda a llevar el registro cotidiano de la misma.

2. CONTROLAR MI PRESIÓN ARTERIAL (LOS CUATRO COMPROMISOS)

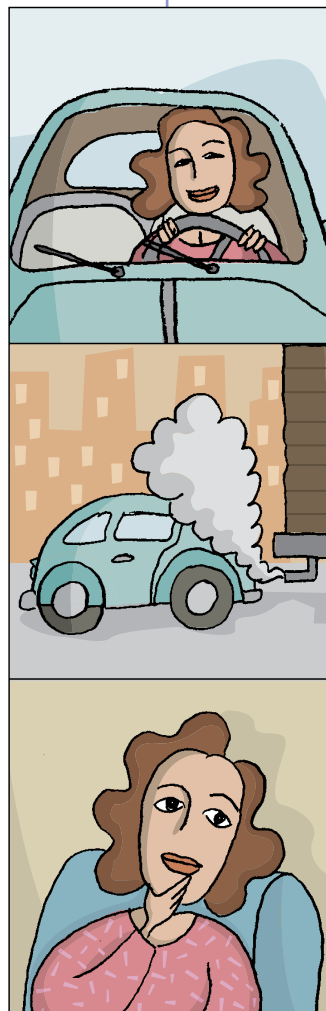
Cuatro acciones son básicas para mantener en control tu presión arterial. Puedes decidir llevarlas a cabo como un compromiso personal para acercarte día a día a un mayor bienestar.

A. MANEJAR DE FORMA CREATIVA MIS EMOCIONES

Una de las principales causas de aumento de la presión arterial es la tensión emocional; por ejemplo, el enojo ante una agresión o el miedo ante un peligro. Urgido a encontrar una solución, el cuerpo aumenta la presión y frecuencia cardiaca para proveer de sangre a los órganos más involucrados en la situación (por ejemplo, el cerebro, que necesita estar alerta para encontrar la mejor respuesta).

Pongamos como ejemplo el momento en que percibimos que un auto se cierra bruscamente contra el auto que vamos conduciendo. Para empezar, el susto (acompañado de una descarga brusca de adrenalina) nos ayuda a dar un volantazo y a librar el golpe. Enseguida surge el enojo (también acompañado de adrenalina) y la pregunta “¿Por qué me agrede esta persona?”. Hasta aquí las reacciones son útiles: la primera nos libró de un choque y la segunda nos ha puesto alerta, preparándonos a responder si la agresión ha sido intencional y vienen otras.

A partir de aquí se abren varias opciones. Por ejemplo, tal vez identifiquemos que nuestra percepción estuvo equivocada y que no existió tal agresión;



quizás advirtamos que la agresión si existió pero que ha sido por descuido; tal vez nos demos cuenta de que fue única y que no se volverá a repetir; puede ser que recordemos que no está dirigida a nosotros especialmente, pues esa persona hubiera hecho lo mismo a cualquier otro conductor; es posible pensar que estamos viendo en esta situación una oportunidad para sacar el enojo que no hemos podido descargar en ocasiones semejantes, o finalmente puede ocurrir que reconozcamos que el evento se provocó porque nosotros mismos no manejábamos con la actitud de relajación y cortesía que exige siempre la conducción de un auto.

Nuestra decisión puede ser olvidar el asunto y seguir nuestro camino tranquilamente. Pero también puede ser acercarnos a nuestro auto al del agresor para expresarle nuestro enojo. Antes de hacerlo, podemos detenernos instantáneamente a pensar en las posibles consecuencias: quizá le provoquemos miedo y huya, y quedemos desahogados y satisfechos. Pero quizás vuelva a agredirnos. ¿Cómo? Lanzándonos otra vez el auto; con palabras y señas de enojo; riéndose de nosotros o simplemente mostrándose indiferente. Entonces es posible pensar si nos conviene actuar. ¿Nos sentimos capaces de enfrentar la nueva agresión, cualquiera que ésta sea? ¿Vale la pena correr el riesgo a cambio de la satisfacción que obtendremos al expresar nuestro enojo? ¿Será justo actuar de la manera en que queremos hacerlo o alimentaremos un clima colectivo de violencia que acabará volteándose contra nosotros mismos?

Si nuestra decisión final pasa primero por los pensamientos adecuados, con toda seguridad nuestro corazón recuperará el ritmo, y no tendremos que temer una repercusión negativa en nuestro organismo.

Además, una decisión bien tomada —sopesando causas y con-

secuencias— evitará que entremos en situaciones inesperadas que nos pongan en mayor riesgo y estimulen más la aceleración cardíaca.

Poder tomar las decisiones que más nos convengan es una cualidad que se desarrolla. Existen técnicas para ello. ¡Utilízalas! Aquí te mencionamos tres:

- Recibir educación en alguna disciplina deportiva, académica, artística o manual.
- Practicar meditación y yoga.
- Acudir a terapia.

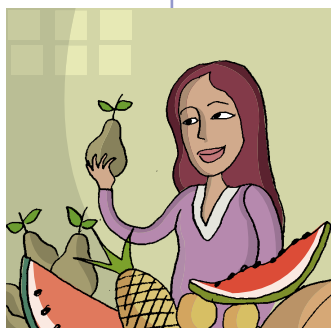
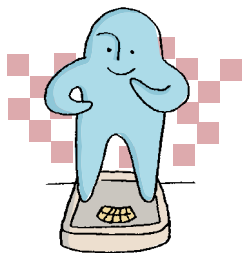
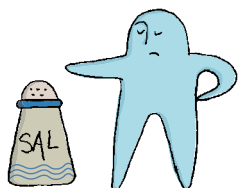
Las siguientes son algunas recomendaciones prácticas que te apoyarán en los momentos en que tomar una decisión se vuelva difícil:

- Ante una situación emocional tensa, respira profundo y despacio cuantas veces puedas para oxigenar tu cuerpo, pensar mejor y recuperar la calma.
- Sal a caminar o a hacer ejercicio.
- Evita actuar de forma impulsiva (sustituye la acción con ejercicio físico).
- Escribe acerca de lo que está ocurriendo.
- Canta, dibuja, escucha música (no sólo la oigas, escúchala), lee, juega...

Otro consejo importante: no añadas nuevas dificultades a tu vida. En una palabra: ¡cuídate! Convierte el hecho de que vives con hipertensión arterial en la oportunidad ideal para hacerlo.



Seguir una dieta baja en sal y sodio puede contribuir a reducir tu presión arterial.



B. COMER MEJOR

La presión arterial se asocia con la alimentación de varias maneras.

Los alimentos contienen sustancias como glucosa, sodio y grasas que, ingeridas en exceso, se acumulan en la sangre, haciéndola más densa y pesada y dificultando su movimiento. Esto ocasiona, por ejemplo, que el corazón se acelere y ejerza más fuerza para bombearla.

Los vasos sanguíneos también pueden endurecerse o ablandarse por el exceso o carencia de sustancias que llegan con los alimentos.

Por otra parte, el peso corporal excesivo exige mayor esfuerzo de la persona para realizar sus actividades cotidianas, provocando que su corazón trabaje con más intensidad.

Es conveniente que tú mismo monitorees con frecuencia tu peso corporal y vigiles que tu índice de masa corporal esté dentro de tus metas de control (consulta la Herramienta 2, en el capítulo IV de este manual).

Un plan de alimentación bien estructurado te indica qué alimentos consumir y en qué cantidades, y cuáles evitar, tanto en comidas normales como en refrigerios. Además se ajusta a tus hábitos de alimentación y a tu programa de actividades.

Es cierto que en un inicio se te puede hacer complicado cumplir el plan de alimentación, pero sin duda en poco tiempo se te hará fácil. ¡Entre más pronto lo inicies, mejor!

Si planeas correctamente tu nutrición, podrás incluso comer tus alimentos favoritos.

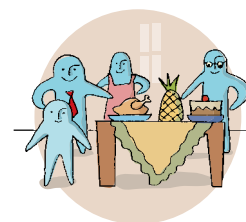
Tú médico o tu nutriólogo te ayudará a armar el plan de alimentación que más te conviene. Te darás cuenta de que, en realidad, puedes consumir los mismos alimentos que toda tu familia, y que la clave está en el equilibrio y las porciones.

Todos en la familia pueden beneficiarse de los hábitos alimenticios saludables.

El líquido es vital para el buen funcionamiento del organismo. Es recomendable beber 2 litros de agua al día.

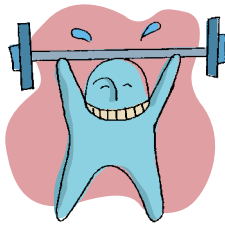
Recuerda que el DESAYUNO es la comida más importante del día. No te lo saltes.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 5) que te indica cuáles son los alimentos más adecuados para integrar tu plan de alimentación.



C. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

La actividad física y el ejercicio favorecen el control de tu presión arterial. Moverte más te ayudará a cumplir tus metas y a evitar algunas de las complicaciones que se derivan de la hipertensión arterial mal controlada.



Hacer ejercicio por 30 minutos al día puede contribuir a la pérdida de peso, lo cual a su vez puede reducir tu presión sanguínea. ¡Actívate ya!

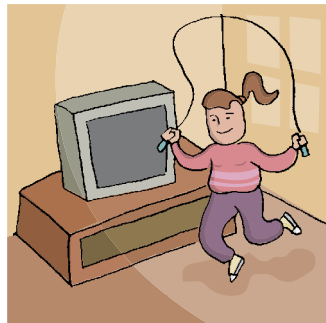
El ejercicio y la actividad física son tu MEJOR medicina ya que:



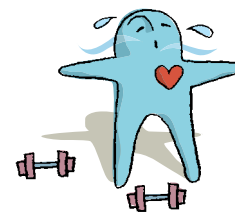
- Ayudan al control de la presión arterial
- Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Ayudan al control de peso
- Reducen los niveles de glucosa en la sangre
- Reducen el estrés y aumentan el bienestar psicológico
- Nos incentivan a dejar de fumar

Hacer deporte y ejercicio es una excelente forma de activarse; sin embargo, las labores de la vida cotidiana también pueden convertirse en una forma de actividad física. Si no estás acostumbrado a moverte mucho, empieza por algo no muy intenso. Te damos algunos ejemplos: sube las escaleras en lugar de usar el elevador; carga las bolsas del mercado o del súper y no se las encargues a otros; salta la cuerda mientras ves televisión: empieza por 5 saltos y ve aumentando la cantidad poco a poco; al barrer, haz una sentadilla para tomar la cubeta; procura caminar

en lugar de utilizar transporte o automóvil, etc. Poco a poco, ve aumentando la intensidad de tu actividad, y cuando te sea posible comienza a realizar ejercicio metódico (aunque sea moderado) o algún deporte.



Cuando estés haciendo ejercicio y te sientas cansado, detente y respira profundo hasta que se nivelen los latidos de tu corazón; después puedes continuar. Esto te va a ayudar a adquirir poco a poco mejor condición física.

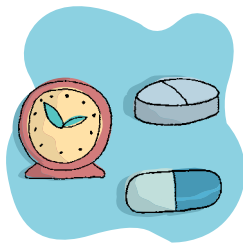


● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 6) que te indica qué tipo de actividad física es la que más te conviene.

D. TOMAR DE FORMA CORRECTA MIS MEDICAMENTOS



Los antihipertensivos y los diuréticos son medicamentos que te ayudan a controlar mejor tu presión arterial. Para obtener de ellos el mejor resultado es importante combinarlos con un plan de alimentación balanceado y una actividad física constante. Los tratamientos varían de persona a persona y pueden ser de uno o de varios medicamentos. También pueden incluir medicamentos para reducir la cantidad de grasa, sal y glucosa en la sangre.



Recuerda: toma tus medicamentos siempre en la dosis y en el horario indicados.



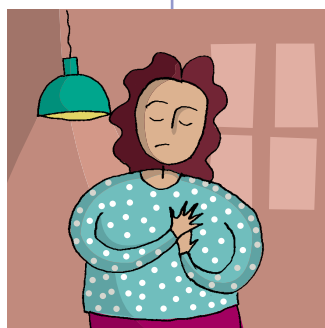
En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 9) que te ayudará a llevar el control de tus medicamentos.



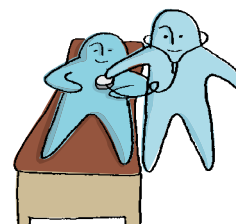
Una de las claves para el adecuado control de la hipertensión arterial es combinar una buena nutrición con ejercicio y actividad física. ¡Esto a veces es suficiente y puede evitar el uso de medicamentos!

3. EVITAR COMPLICACIONES

Convivir de manera responsable con la enfermedad te permitirá llevar una vida normal, y fomentará el conocimiento de ti mismo y tu autoestima. Pasarte la mejor cada día está en tus manos. Recuerda que desafortunadamente, la hipertensión arterial mal controlada te pone en riesgo de sufrir complicaciones en órganos vitales como el cerebro, los ojos, los riñones, los pies y otros. Tú puedes combatir la hipertensión arterial con un mejor cuidado de ti mismo.



El buen ánimo, la información oportuna y la orientación de tu médico son fundamentales para evitar complicaciones .



A. OJOS

Además de mantener en cifras adecuadas tu presión arterial, es importante que te realices cada año un examen completo de la vista. La hipertensión arterial mal controlada puede provocar problemas de los ojos que se desarrollan poco a poco sin que te des cuenta, y pueden convertirse en graves complicaciones como catarata, glaucoma y otros, todos ellos capaces de ocasionarte pérdida de la visión.



Si sientes dolor de ojos, tienes problemas para leer o ver imágenes con claridad, se te presentan manchas o destellos de luz, o ves aureolas alrededor de las luces, acude con tu oftalmólogo de inmediato y él te dará el tratamiento adecuado para prevenir que el problema se desarrolle.

Cómo evitar complicaciones

- Mantén tu presión arterial en un nivel normal (nunca por encima de 130/90).
- Mantén en cifras adecuadas tus niveles de glucosa en la sangre.
- Realízate cada año un examen completo de la vista.

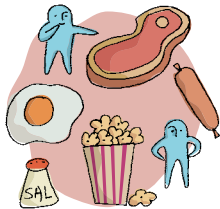
B. RIÑONES

Como todas las complicaciones asociadas con la hipertensión arterial, la de los riñones se puede prevenir con cuidado de ti mismo y tratamiento adecuado. Es importante tenerlo siempre presente. Recuerda que la enfermedad de los riñones, o nefropatía, provoca que estos órganos dejen de filtrar la sangre correctamente y que se acumulen en ella muchos desechos orgánicos; también altera el equilibrio de las cantidades de líquidos que hay en el cuerpo. En algunos casos, la persona enferma tiene que someterse a un tratamiento llamado *diálisis*, para filtrar su sangre; incluso puede requerir un trasplante de riñón.

Cómo evitar complicaciones

- Mantén en cifras adecuadas los niveles de tu presión arterial.
- Evita alimentos y comidas que contengan muchas proteínas, azúcares, grasas y/o mucha sal. Cuando ingerimos estos alimentos en exceso, el riñón trabaja más para filtrar los desechos del cuerpo.





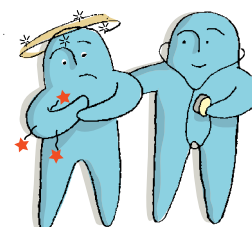
Pide a tu doctor, nutriólogo o dietista que te ayude a identificar los alimentos que contienen muchas proteínas, azúcares, grasas y/o mucha sal, para que evites su consumo.

- Realízate un examen de *microalbúmina en orina* por lo menos una vez al año. La presencia excesiva de la proteína llamada microalbúmina en la orina es señal de que está empezando una complicación renal.
- Las infecciones de la vejiga agravan las complicaciones renales. Si presentas alguno de los siguientes síntomas, acude en seguida a tu médico:
 - Orina opaca o con sangre
 - Dolor o ardor al orinar
 - Deseos de orinar frecuentemente

C. SISTEMA CIRCULATORIO

Hay mucho que puedes hacer para controlar tu hipertensión arterial y llevar una vida plena. Las medidas que tomes pueden evitar las fallas cardiovasculares que la enfermedad provoca. Recuerda que la presión arterial alta puede ocasionar infartos, hemorragias en órganos vitales (por ejemplo, derrames cerebrales) y otras complicaciones serias. Además, los problemas de circulación causan que la sangre no llegue de forma adecuada a todo el cuerpo.

Acude de inmediato a tu unidad de salud más cercana o llama a tu médico si sientes mareos, sufres pérdida repentina de la vista, tienes dificultades para hablar, sientes entumecimiento o sufres debilidad en un brazo o una pierna.

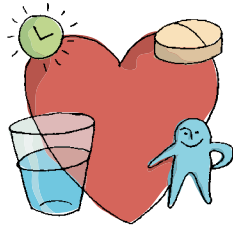


39

Cómo evitar complicaciones

- Adquiere un equipo para medirte la presión en casa y vigíla la diariamente.
- Comienza una dieta baja en sal y en general reduce los alimentos con sodio.
- Evita el alcohol.



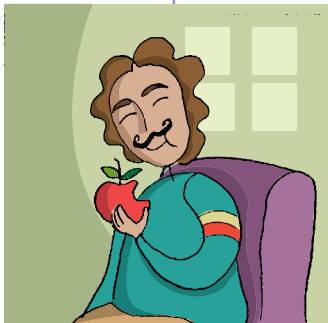


COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

Consulta a tu médico si es conveniente que tomes una aspirina de 100 mg al día para prevenir problemas del corazón.

El riesgo de tener problemas circulatorios y del corazón es mayor si presentas alto contenido de colesterol y/u otras grasas en la sangre. Debes realizarte un examen de colesterol y triglicéridos una vez al año, y anotar los resultados.

Tu medida de colesterol total debe ser menor de 200 mg/dl. Si sobrepasa esa cifra, debes tomar medidas para reducirlo:



- Evita alimentos que contengan colesterol. Reduce también las grasas saturadas, por ejemplo carnes rojas, quesos grasosos y frituras. Sustituye al máximo las grasas de origen animal, como la manteca, por grasas de origen vegetal, por ejemplo aceite de maíz o girasol.
- Come alimentos con alto contenido en fibra, por ejemplo avena, manzana con todo y cáscara, y nopales.
 - Baja de peso.
- Mantén controlada la cantidad de azúcar en tu sangre.

Si después de 6 meses de tratamiento tu nivel de colesterol sigue alto, es probable que necesites medicamentos para controlarlo. Tu médico es el único que puede recetarte los medicamentos adecuados.

TABACO

Cuando se vive con hipertensión arterial y se consume tabaco (en cualquiera de sus presentaciones), los riesgos de padecer problemas del corazón aumentan.

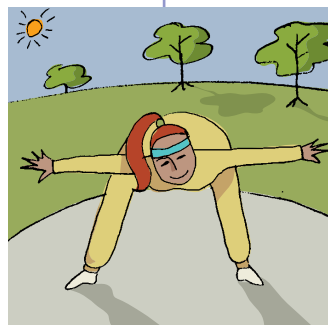
El consumo de tabaco favorece complicaciones en todo el organismo. Mencionar sólo algunas podría darte un mensaje equivocado, pues el tabaco afecta a todos y cada uno de los órganos del cuerpo, así como las funciones emocionales e intelectuales.

Una de las MEJORES DECISIONES que puedes tomar para mejorar tu bienestar es dejar de fumar. Numerosas instituciones de salud tienen programas para ayudarte a hacerlo.



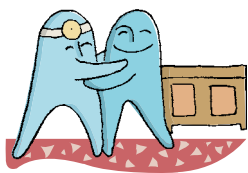
PESO CORPORAL

Si tienes sobrepeso, debes reducirlo. Pregúntale al profesional de salud sobre algún programa de actividad física y ejercicios.

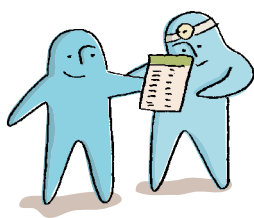


4. HACERME EXÁMENES Y REVISIONES DE FORMA PERIÓDICA

EN ESTA SECCIÓN SE DESCRIBEN TODOS LOS EXÁMENES Y REVISIONES QUE NECESITAS REALIZARTER PARA LLEVAR UN CONTROL ÓPTIMO DE TU HIPERTENSIÓN ARTERIAL. EN EL CASO DE LOS EXÁMENES, PARA CADA UNO ENCONTRARÁS LOS NIVELES RECOMENDADOS ASÍ COMO LA FRECUENCIA CON LA QUE DEBES APLICÁRTELOS.



Recuerda: tú y tu médico decidirán qué exámenes te convienen, con qué frecuencia vas a aplicártelos y cuáles son los niveles que debes alcanzar en cada caso.



Los laboratorios tienen diferentes métodos para realizar las pruebas, por lo que también puede haber diferencia en los resultados. Por ello es conveniente que le pidas a tu médico que te ayude a interpretarlos.

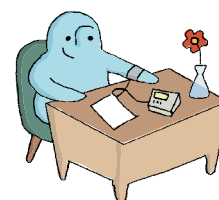
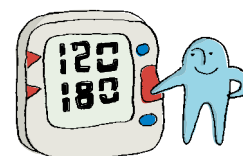
En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás dos tablas (Herramientas 1 y 2) que resumen cuáles son las metas que debes alcanzar en tu presión arterial y otros indicadores del estado de tu salud; dichas tablas también mencionan con qué frecuencia debes hacerte exámenes. Otras dos tablas (Herramientas 3 y 4) te permiten llevar el registro de los resultados de esos exámenes.

A. PRESIÓN ARTERIAL

Mide la fuerza que impulsa la sangre a través del organismo. La presión arterial se reporta con dos cifras, por ejemplo 130/90 mm hg. La cifra mayor corresponde a la llamada *presión sistólica*, que mide la fuerza con la que el corazón expulsa la sangre fuera de él; la cifra menor, llamada *presión diastólica*, mide la resistencia que oponen las arterias al flujo de la sangre.

Es importante mantener bajo control tanto la presión sistólica como la diastólica.

La presión arterial varía durante el día. Es indispensable que cuentes con un aparato para medirla en cualquier momento.



Meta

Menos de 130/90 mm hg

Frecuencia

Solicita que te tomen la presión arterial en cada consulta o hazlo en casa con tu medidor doméstico, al menos 2 veces por semana.

B. GLUCOSA EN SANGRE CAPILAR

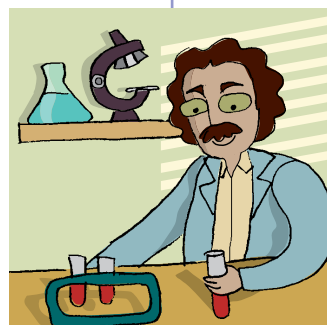
Te da a conocer cuál es el nivel de tu glucosa en la sangre.

Meta

Entre 59 y 100 mg/dl

Frecuencia

Una vez al año.



C. COLESTEROL

Tu cuerpo necesita colesterol para realizar sus funciones; sin embargo, el exceso de esta sustancia en la sangre aumenta el riesgo de que padezcas enfermedades del corazón.

La prueba de colesterol mide la cantidad de esta sustancia que hay en tu sangre. La medida *colesterol total* cuantifica todo el colesterol que circula en la sangre, incluyendo colesterol HDL (llamado “bueno”) y colesterol LDL (llamado “malo” por ser peligroso para la salud).

- *COLESTEROL HDL (BUENO)*



Esta prueba mide el nivel de colesterol HDL en sangre. Al colesterol HDL a menudo se le denomina colesterol “bueno”, pues se encarga de transportar el colesterol LDL o “malo” fuera de las arterias y por lo tanto limita los riesgos de sufrir enfermedades del corazón.

El colesterol “bueno” se encuentra en aceites de pescado, como sardinas y atún, así como en el aceite de oliva y en algunas semillas, como girasol y cártamo.

Meta

Más de 39 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

- *COLESTEROL LDL (MALO)*

Esta prueba mide los niveles de colesterol LDL en la sangre. Se le llama colesterol “malo” porque tiende a depositarse en la pared de los vasos sanguíneos, reduciendo su calibre y limitando la capacidad de la sangre para circular. Es causa importante de enfermedades del corazón.

El colesterol malo se encuentra en alimentos como la yema de huevo, las carnes rojas, las vísceras (como el hígado y los riñones) y los productos lácteos.

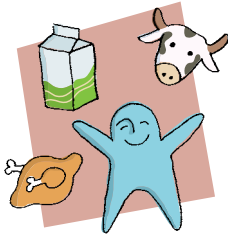
Meta

Menos de 81 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.





Controla tu nivel de colesterol “malo” con medidas como las siguientes: consume leche descremada; cuando comas pollo evita las vísceras y la piel; si comes carne de res, préfiérela sin grasa.

- COLESTEROL TOTAL

La cifra de *colesterol total* no debe rebasar de 200 miligramos por cada decilitro de sangre (200 mg/dl). Es decir, si consigues que tu colesterol bueno aumente, debes también hacer que el malo disminuya. Si el *colesterol total* en la sangre excede los niveles adecuados, el riesgo de padecer enfermedades del corazón aumenta.

Meta

Menos de 200 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

D. TRIGLICÉRIDOS

Esta prueba mide un tipo de grasas llamadas triglicéridos. Las personas con altas cifras de triglicéridos en la sangre tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Meta

Menos de 150 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

E. MICROALBUMINURIA

Este examen detecta si hay presencia de proteínas en la orina. Si la hay, quiere decir que tu riñón está desechando esas importantes sustancias nutritivas en vez de aprovecharlas, y que por lo tanto no está funcionando adecuadamente.

Meta

Menos de 30 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada tres meses si se encuentra fuera de las metas.



F. ELECTROCARDIOGRAMA EN REPOSO

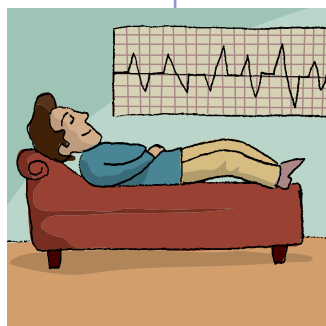
Ayuda a a detectar si tu corazón está funcionando correctamente.

Meta

El especialista te indicará cuál es la meta que te conviene.

Frecuencia

Cada año, en el caso de adultos.




Cuando el electrocardiograma se realiza caminando sobre una banda sin fin se le llama prueba de esfuerzo.

G. REVISIÓN DE OJOS

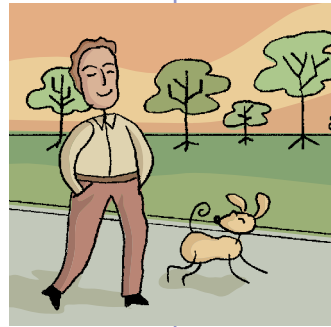
El oftalmólogo dilata las pupilas para observar la retina, lugar donde se producen las principales complicaciones de estos órganos. El examen de los ojos también incluye una revisión de la agudeza visual y un examen para diagnosticar glaucoma.

Frecuencia

Es conveniente que visites al oftalmólogo por lo menos una vez al año.

 *En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 8) que te ayuda a establecer por escrito los compromisos que quieres hacer contigo mismo para cumplir tus objetivos de autocuidado.*

Los hábitos que en un principio cuesta trabajo adquirir terminan por convertirse en compañeros de los que jamás quiere uno separarse.





III. Recibir y dar apoyo

I. EDUCACIÓN EN HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El cuidado de uno mismo se consigue con la unión de varias cualidades (voluntad, entusiasmo, paciencia, constancia, conocimiento y comunicación, por ejemplo) y encaminando todas ellas hacia un mismo objetivo. Esas cualidades no tienen que estar presentes en ti desde un principio: puedes desarrollarlas a través de un proceso de “educación” en el que te irás modelando a ti mismo y a tu entorno para alcanzar el éxito.



Pongamos un ejemplo: si cimentas tu entusiasmo sobre un conocimiento adecuado podrás plantearte metas que realmente estén a tu alcance, para hacer el camino más fácil y obtener más recompensas; si en determinado momento tu voluntad flaquea, el cultivo de la paciencia te puede ayudar a admitir que siempre habrá subidas y bajadas, y a recuperar el entusiasmo para seguir adelante.

Son cualidades que se consiguen poco a poco. Este proceso personal puede resultar más sencillo y agradable si buscas el apoyo de quienes tienen experiencia al respecto. El camino de la “educación” no tienes por qué recorrerlo tú solo. Hay gente e instituciones a tu alrededor capacitados para brindarte apoyo a través de información y asesoría. Al respecto, consulta a tu médico y al personal de salud que te atiende.

2. MIS PARES

El cuidado de la hipertensión arterial es una labor de equipo. En él participas tú como figura central, así como tu familia, que te acompaña y apoya en el proceso. Además, hay gente a tu alrededor que puede participar en tu cuidado y a la que debes comenzar a considerar como posible apoyo. En este *Manual* te proponemos que a partir de ahora añadas a tu vocabulario la palabra “pares” y con ella designes una nueva forma de convivencia con las personas que están cerca de ti.



¿Qué son los pares? En pocas palabras, son familiares, amigos o conocidos que están, o pueden llegar a estar interesados en apoyarte en el proceso de cuidado de tu hipertensión arterial, conscientes del valor de la solidaridad para que cualquier esfuerzo se abra paso hacia el éxito.

Un “par” también puede ser una persona que, como tú, vive con hipertensión arterial. En este caso, la experiencia mutua puede resultar doblemente eficaz para facilitar el proceso y conseguir que la cotidianeidad sea cada vez más plena.

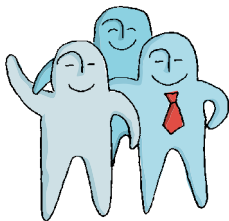
El apoyo de tus pares se puede expresar de diferentes maneras: escucharte; informarse para ayudarte a aclarar dudas; reconocer tus logros; brindar consejo cuando lo pidas; compartir contigo tus prácticas de autocuidado, por ejemplo haciendo ejercicio contigo o siguiendo tu dieta (prácticas que, por cierto, son sanas para cualquiera); acompañarte a tus citas con los especialistas para aportar un punto de vista complementario al tuyo, etc.

Tu médico o el personal de salud de la clínica que te atiende tienen la responsabilidad de orientarte a ti y a tus pares en esta noble y útil relación.

Está demostrado que este tipo de relaciones solidarias dan resultados alentadores. Como tú, quienes te rodean también tienen necesidades tanto prácticas como afectivas y de muchos otros tipos, y crear mancuerna con un propósito común puede ser de beneficio a todos.

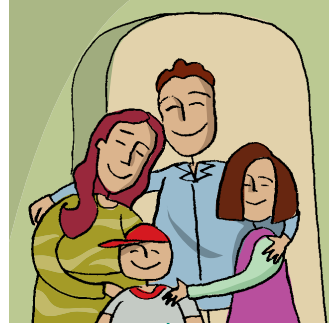


Buscar y dar ayuda, orientación y compañía es parte de las necesidades humanas. Hazlo siempre que lo consideres conveniente.



El apoyo de un par debe ser algo completamente voluntario, para ti y para él. Las relaciones impuestas no son favorables para el cuidado de la salud.

A. FAMILIA



Hay muchos motivos para que tus familiares compartan tu interés por cuidarte, y se conviertan en tus “pares”. El primero es el afecto que te tienen; el segundo es que, si son consanguíneos tuyos, comparten contigo el riesgo de padecer hipertensión arterial: los hijos o nietos de una persona que vive con hipertensión arterial deben recordar que es posible que ellos mismos desarrollen la enfermedad y que es conveniente que se cuiden para evitar su aparición o retrasarla; el tercero es que a todos nos puede beneficiar llevar una vida sana: sin duda, lo que es saludable para quien vive con hipertensión arterial también lo es para otros, y a la larga todos podemos disfrutar los beneficios de cambiar hábitos de alimentación, como reducir sal, sodio, azúcares y colesterol, por ejemplo.



B. AMIGOS

La presencia de una enfermedad puede dar un nuevo sentido a tu vida. De alguna manera, te permite revisar lo que has construido hasta este momento y lo que quieres seguir edificando de ahora en adelante.

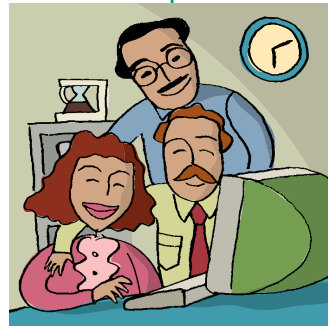
Una revisión así es muy favorable para las verdaderas amistades, que como todas las relaciones humanas, se renuevan con los retos que van enfrentando. ¿Por qué no modificar los hábitos antes compartidos, sobre todo si las nuevas prácticas pueden ser de beneficio para ambos? Alimentación cuidada, ejercicio, interés en el proceso de salud, temas sobre los cuales platicar y adquirir confianza: una verdadera oportunidad para conocer al otro más profundamente. Será tanto como emprender un viaje juntos a un lugar desconocido.

También se abre la posibilidad de que nuevas personas lleguen a tu vida.

Tus amigos son aquellas personas que en el hecho de que vives con hipertensión arterial encuentran una oportunidad para establecer un compromiso afectivo contigo o consolidarlo.

C. COMPAÑEROS DE TRABAJO

El cuidado de la salud puede ser una excelente oportunidad para crear cohesión en los equipos de trabajo. Un buen jefe puede aprovechar las necesidades de salud de sus colaboradores para alentar la solidaridad entre ellos al promover prácticas colectivas saludables, sobre todo si se trata de la misión noble —y comprensible para todos— de brindar apoyo a un compañero que lo requiere.



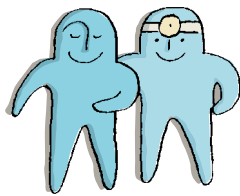
Pongamos como ejemplo a un equipo que realiza labores de oficina: si este grupo acostumbra celebrar los cumpleaños con bocadillos, quizás se puede ofrecer éstos exentos de sal (sodio), al menos cuando el cumpleaños que se celebra es el de alguien que vive con hipertensión arterial. ¿O por qué no una comida de fin de año acorde con el plan de autocuidado de los compañeros que están en esta situación? Las posibilidades son múltiples, y la imaginación ayudará a encontrarlas.

Una de las grandes aportaciones de nuestra época es la oportunidad de encontrar en las diferencias personales una posibilidad de acercamiento y de crecimiento personal y social. No hay motivo para que nadie te discrimine por tu enfermedad, ya sea haciéndote a un lado o dándote un lugar de desvalido. Nadie, empezando por ti mismo. Valora tu condición y si quieres darla a conocer hazlo con total libertad, sabiendo que ello te traerá el beneficio de la solidaridad de quienes te rodean.

Te sugerimos dar a conocer el texto de esta página a las personas que operan como directivos en tu lugar de trabajo. Si tú mismo eres uno de éstos, busca el respaldo de tu equipo y promueve de manera franca el respeto y apoyo a los demás según sus diferencias (todos los tenemos).

3. MI EQUIPO MÉDICO

Parte esencial de tu grupo de apoyo es el equipo médico, formado por diferentes especialistas que deben estar en contacto entre sí para conocer y evaluar tus avances de forma integral y ofrecerte la mejor atención.



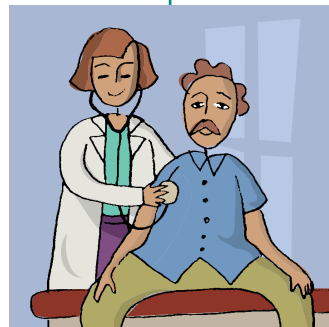
Los médicos y tú deben decidir juntos el tratamiento que más te conviene, así como cualquier cambio al mismo. Claro, siempre serás la persona más importante para tomar cualquier decisión.

A. CUIDADO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El equipo médico que atiende a las personas con hipertensión arterial incluye a los siguientes profesionales de la salud:

- **Médico general, médico familiar o internista**

Están capacitados para atender las enfermedades más frecuentes de la población, entre las que se cuenta la hipertensión arterial. Trabajan en coordinación con otros médicos y son los responsables de indicarte el tratamiento médico inicial.



- **Cardiólogo**

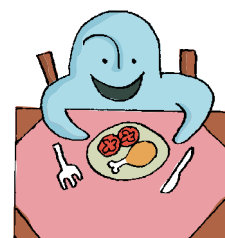
Valora la condición de tu corazón y tus arterias, y te ayuda a prevenir y tratar posibles padecimientos de estos importantes órganos.

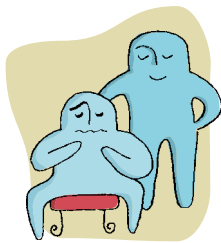
- **Dietista o nutriólogo**

Te ayudará a elaborar un plan de nutrición realista y adecuado a tu persona, tomando en cuenta tus preferencias, recursos económicos y el horario de tus comidas, y a resolver los problemas que puedas tener para llevar una alimentación saludable.



Comer sano no significa comer aburrido, puede ser algo muy rico y novedoso.





- **Enfermera**

Puede orientarte y explicarte los aspectos prácticos del tratamiento de la hipertensión arterial.

- **Psicólogo o trabajadora social**

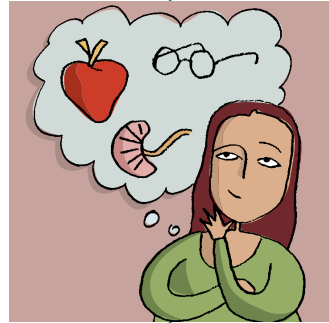
Te facilita a ti y a tu familia resolver cualquier problema personal o de trabajo que interfiera con la atención de la hipertensión arterial.

Comprender nuestras emociones es algo que podemos hacer solos; pero a veces resulta más fácil cuando alguien nos acompaña y orienta en el camino.

● *En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 9) que te ayuda a formular por escrito las preguntas que deseas hacerle a los especialistas que te atienden.*

B. CUIDADO DE LAS COMPLICACIONES

Es probable que requieras de la atención de los siguientes expertos para prevenir o tratar las complicaciones de la hipertensión arterial.



- **Oftalmólogo**

Atiende los problemas de los ojos. Es el especialista capaz de valorarte y revisar tu retina, para prevenir trastornos de la vista o incluso evitar que quedes ciego. Recuerda: visítalo una vez al año.

- **Nefrólogo**

Es el especialista en riñones; valora el funcionamiento de los mismos para darte recomendaciones —y, si es el caso, medicamentos— que eviten que esos órganos vitales fallen. Visítalo una vez al año.

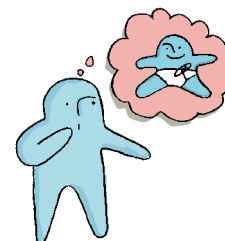
- **Urólogo.**

Cuida el sistema urinario de mujeres y hombres. Puede apoyar a los varones en caso de disfunción eréctil.

- **Ginecólogo**

Es especialista en el aparato reproductor femenino. Visítalo antes de quedar embarazada para que te apoye a prevenir complicaciones.

Si planeas embarazarte, debes tener tu hipertensión bajo control, por tu salud y la de tu bebé.



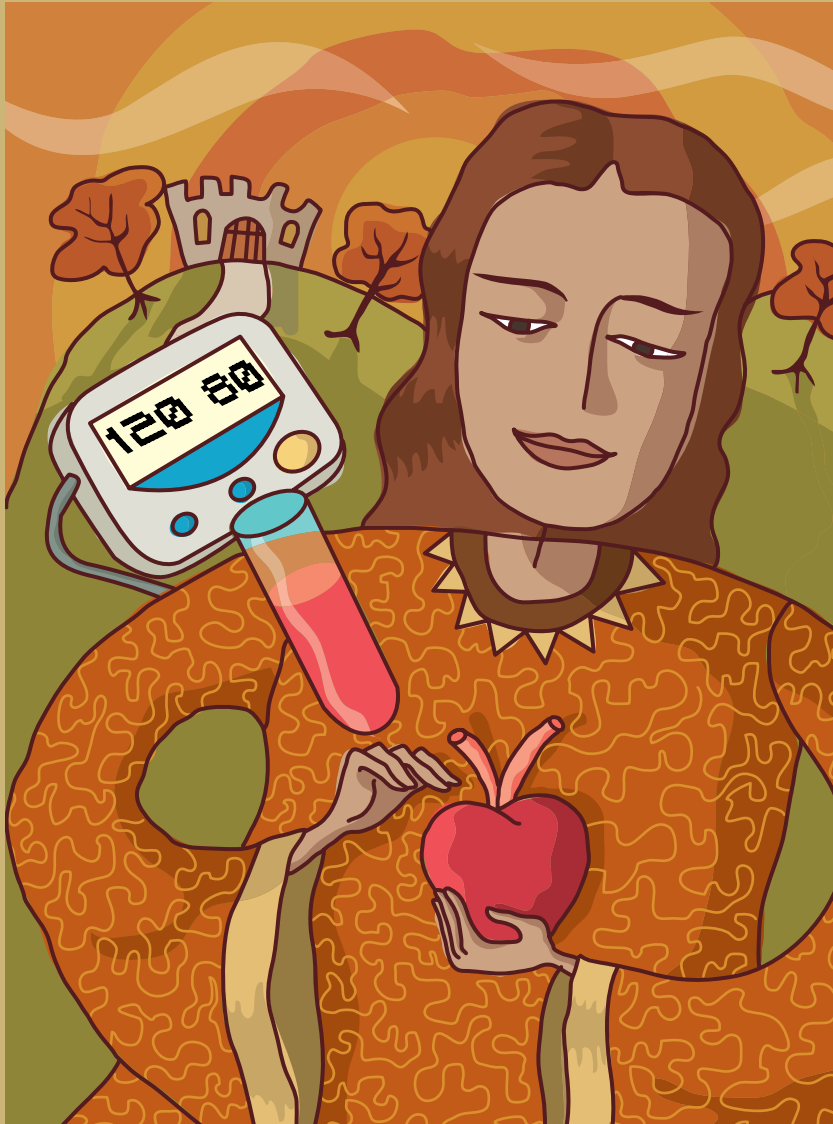


*Aprender a cuidarte
es aprender a quererte*

*Visita CLIKISALUD,
el portal de
comunicación educativa
del Instituto Carlos Slim
de la Salud.*

www.clikisalud.info

Este Manual para las personas que viven con
HIPERTENSIÓN ARTERIAL
se utiliza como material de apoyo de la estrategia
VIVE SANO, del Instituto Carlos Slim de la Salud.



IV. Herramientas para el éxito*

* Estas herramientas están basadas en las Normas Oficiales Mexicanas y en las Guías Clínicas que publica la Secretaría de Salud. El Instituto Carlos Slim de la Salud expresa su agradecimiento a esta Institución.

HERRAMIENTA I:
METAS DE CONTROL DE MI PRESIÓN ARTERIAL

Recuerda que cada persona es distinta y estas metas pueden tener ligeras variaciones de una a otra. Tú y tu médico son las personas indicadas para definir tus metas correctas. Pídele que te las explique una a una. Si no le entiendes bien, no dudes en pedirle que te las explique nuevamente. *

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	menos de 130 mm hg	entre 130 y 155 mm hg	más de 155 mm hg	al menos 2 veces por semana
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA	menos de 90 mm hg	entre 90 y 100 mm hg	más de 100 mm hg	al menos 2 veces por semana

* En las personas adultas que no viven con hipertensión arterial, la presión arterial es de 120/80.

HERRAMIENTA 2:
OTRAS METAS DE CONTROL, APARTE
DE MI PRESIÓN ARTERIAL

Recuerda que cada persona es distinta y estas metas pueden tener ligeras variaciones de una a otra. Tú y tu médico son las personas indicadas para definir tus metas correctas. Pídele que te las explique una a una. Si no le entiendes bien, no dudes en pedirle que te las explique nuevamente.

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?
ÍNDICE DE MASA CORPORAL*	menos de 25 kg/m ²	entre 25 y 29 kg/m ²	más de 29 kg/m ²	cada 3 meses
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	hombres: menos de 91 cm mujeres: menos de 81 cm	hombres: más de 91 cm mujeres: más de 81 cm	hombres: más de 95 cm mujeres: más de 85 cm	cada 3 meses
GLUCOSA EN AYUNO TOMADA EN LABORATORIO	entre 59 y 100 mg/dl	entre 100 y 140 mg/dl	más de 140 mg/dl	una vez al año
TRIGLICÉRIDOS	menos de 150 mg/dl	entre 150 y 200 mg/dl	más de 200 mg/dl	cada 4 meses

HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?
COLESTEROL TOTAL	menos de 200 mg/dl	entre 200 y 240 mg/dl	más de 240 mg/dl	cada 4 meses
COLESTEROL BUENO (HDL)	más de 39 mg/dl	entre 35 y 39 mg/dl	menos de 35 mg/dl	cada 4 meses
COLESTEROL MALO (LDL)	menos de 81 mg/dl	entre 81 y 100 mg/dl	más de 100 mg/dl	cada 4 meses
MICROALBUMINURIA	menos de 30 mg/dl	entre 30 y 300 mg/dl	más de 300 mg/dl	cada año
CREATININA	hombres: entre 0 y 1.3 mg/dl mujeres: entre 0 y 1.2 mg/dl	no aplica	hombres: menos de 0 o más de 1.3 mg/dl mujeres: menos de 0 y más de 1.2 mg/dl	cada año

* Para conocer tu índice de masa corporal, debes hacer dos sencillas operaciones aritméticas: 1) multiplica tu estatura por sí misma; 2) divide tu peso entre el resultado que obtengas. Por ejemplo, si mides 1.60 METROS y pesas 60 KILOS, debes multiplicar 1.60×1.60 , que da igual a 2.56. Después debes dividir 60 entre 2.56, que da igual 23.43. Tu Índice de Masa Corporal es 23.43 kg/m².

HERRAMIENTA 3:
REGISTRO DEL AUTOMONITOREO DE MI PRESIÓN
ARTERIAL*

FECHA	HORA	PRESIÓN ARTERIAL
<i>Ejemplo</i> 1° enero 2009	1 P.M.	127/86 mm hg

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 4:
REGISTRO DE OTRAS METAS DE CONTROL,
APARTE DE MI PRESIÓN ARTERIAL

	FECHA DEL EXAMEN	RESULTADO DEL EXAMEN
ÍNDICE DE MASA CORPORAL		
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA		
GLUCOSA EN SANGRE		
COLESTEROL TOTAL		
COLESTEROL BUENO (HDL)		
COLESTEROL MALO (LDL)		
TRIGLICÉRIDOS		
MICROALBUMINURIA		
CREATININA		

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones..

HERRAMIENTA 5:
¿QUÉ COMER?
(EVITA LA SAL Y EL SODIO)

1. Consume menos de 2 400 miligramos de sodio al día (es decir, 2.4 gramos). Muchos alimentos y bebidas contienen sodio. La mayoría de los alimentos y bebidas procesados indican en las etiquetas la cantidad de sodio que contienen. ¡Revísalas! Una cucharada pequeña de sal de mesa contiene 2 300 miligramos de sodio.
2. En vez de sal, utiliza otros condimentos: cuando cocines o en la mesa, sazona las comidas con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o condimentos que no contengan sal. Fuera de casa, retira de la mesa el salero y los frascos de condimentos y salsas. Evita siempre los alimentos muy condimentados.
3. Evita los alimentos congelados, enlatados o de preparación rápida. Si los consumes, revisa que no contengan sal agregada y que sean reducidos en sodio.
4. Bebe agua en vez de refrescos o bebidas con alto contenido de azúcar.
5. Sirve porciones moderadas.
6. Comienza el día con un desayuno de cereales con bajo contenido de sal y sodio.
7. A media mañana y media tarde, consume refrigerios como frutas, verduras o palomitas de maíz sin sal ni mantequilla.
8. Consume verduras frescas.
9. Consume arroz, pastas y cereales sin sal.
10. Consume pollo, pescado y carne magra frescos.

HERRAMIENTA 6:
PLAN DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

RECUERDA: TU PLAN PERSONAL DEBE CONTAR CON EL VISTO BUENO DE TU MÉDICO

Todos los días

- Camina mínimo 20 minutos al día y permanece activo
- Sube las escaleras, en vez de usar el elevador
- Evita el uso del auto en trayectos cortos
- Estira y fortalece tus músculos todas las veces que puedas
 - Haz estiramientos
 - Usa una banda de tensión
 - Realiza flexiones abdominales
 - Levanta pesas
 - Respira profundo cada vez que te acuerdes.

3 a 5 veces por semana

- Realiza algunas de las siguientes actividades, favorables para tu corazón y pulmones:
 - Correr/trotar
 - Bicicleta/caminata
 - Basquetbol
 - Baile
 - Natación/ejercicios aeróbicos en el agua

Dile adiós a:

- Permanecer sentado más de 30 minutos seguidos
- Estar constantemente frente a la computadora
- Mirar la TV por tiempo prolongado (no más de una hora es lo recomendable).

HERRAMIENTA 7:
MEDICAMENTOS (CUÁLES Y A QUÉ HORAS) *

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	DOSIS	HORARIO	FECHA INICIO FECHA FIN	PARA QUÉ LA TOMO
<i>Ejemplo</i> Captopril	25 mg	mañana noche	enero 2009 febrero 2009	para bajar mi presión arterial

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 8:
PREGUNTAS QUE QUIERO HACER
A MI EQUIPO MÉDICO *

PROFESIONAL DE LA SALUD	PREGUNTA
Ejemplo: Médico general	Si estoy enfermo de otro padecimiento, ¿puedo combinar los medicamentos?

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

TE RECORDAMOS ALGUNOS DE LOS TEMAS QUE PUEDES TENER EN CUENTA AL FORMULAR TUS PREGUNTAS PARA EL EQUIPO MÉDICO.

- QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- SÍNTOMAS
- MEDICAMENTOS
- EXAMENES DE LABORATORIO
- PREVENIR COMPLICACIONES
- AUTOMONITOREO DE LA PRESIÓN ARTERIAL
- ALIMENTACIÓN
- EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA
- TRATAMIENTO DE COMPLICACIONES
- ENFERMEDADES NO ASOCIADAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- VISITAS A OTROS MÉDICOS Y ESPECIALISTAS, ETC.

HERRAMIENTA 9:
COMPROMISOS CONMIGO MISMO

Para vivir bien con hipertensión arterial, estoy dispuesta(o) a hacer lo siguiente:

Para lograr todo lo anterior, creo que me enfrentaré con los siguientes obstáculos:

Para vencer estos obstáculos, estoy dispuesta(o) a hacer lo siguiente:



INSTITUTO
Carlos Slim
DE LA SALUD



Vive Sano

INSTITUTO CARLOS SLIM DE LA SALUD, A.C.