

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de
Enfermedades Cardiacas
y Ataques Cerebrales

División de Prevención y Control
de Enfermedades Crónicas
www.vdh.virginia.gov



INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO
DE SALUD
DE VIRGINIA
Protegiéndole A Usted Y A Su Comunidad

Usted puede tomar medidas para disminuir su presión arterial

- ◆ Disminuya su exceso de peso —rebajar sólo 5-10 libras puede reducir la presión arterial.
- ◆ Coma menos sal (p. ej., use sustitutos de la sal, hierbas, condimentos).
- ◆ No agregue sal cuando cocine ni en la mesa.
- ◆ Si bebe alcohol, limite su consumo diario a 10 onzas de vino, 24 onzas de cerveza o dos onzas de bebidas alcohólicas fuertes.
- ◆ Haga más actividad física (ejercicio), durante un total de 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana.
- ◆ Coma cada día alimentos con potasio como bananas, tomates, brócoli o naranjas (a menos que tome un diurético que “ahorra” potasio).
- ◆ Coma cada día alimentos ricos en calcio, como queso de bajo contenido graso, leche descremada y de bajo contenido graso y yogur de bajo contenido graso.
- ◆ Coma cada día alimentos con magnesio, como verduras de hoja verde oscuro como espinaca, frijoles (habichuelas), frutos secos y guisantes pintos.
- ◆ Coma menos grasas saturadas y colesterol, como los que están en la piel de la carne de ave, perros calientes, manteca de cerdo, carnes con grasa, queso común, leche y mantequilla.
- ◆ Tome sus medicamentos tal como le han indicado. No deje de tomarlos sin hablar primero con su proveedor de cuidados de salud.
- ◆ Deje de fumar para bajar su riesgo de enfermedad del corazón y ataque cerebral. Fumar aumenta tanto la presión arterial como la frecuencia cardíaca (el ritmo del corazón).



USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA DISMINUIR SU PRESIÓN ARTERIAL

Hoy, mi presión arterial fue_____

Mi objetivo de presión arterial es_____

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita.

1. _____

2. _____

3. _____

Firma del paciente

Firma del proveedor de cuidados de salud

Fecha

Fecha

Mi próxima cita es:

Fecha

Hora

Guías para la presión arterial alta (hipertensión)*

Categoría	Sistólica	Diastólica
Normal	Menos de 120	y menos de 80
Prehipertensión	120-139	u 80-89
Hipertensión***		
Etapa 1	140-159	o 90-99
Etapa 2	160 o más	o 100 o más

Objetivo de presión arterial para la mayoría de los hipertensos
Menos de 140 y menos de 90

***Séptimo informe del Comité Nacional Conjunto de Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Hipertensión, Institutos Nacionales de Salud, 2003
Asociación Estadounidense para la Diabetes 2002 (ADA)**

****Basado en el promedio de 2 o más mediciones hechas en cada visita, para 2 o más visitas, después de una evaluación inicial.**