

Mi diario de salud



de hipertensión

Tabla de la presión arterial

Categoría de la presión arterial	Sistólico mm Hg (# superior)		Diastólico mm Hg (# menor)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Elevado	120-129	Y	Menos de 80
Presión alta Fase 1 (de la hipertensión)	130-139	O	80-89
Presión alta Fase 2 (de la hipertensión)	140 o superior	O	90 o superior
Crisis de la hipertensión (Atención de emergencia NECESARIA)	Superior a 180	Y/O	Superior a 110

MI EQUIPO DE APOYO

MI CLÍNICA: SOUTHSIDE CHS

Mi proveedor:

Mi educador de condiciones crónicas:

Mi promotora de salud:

Teléfono:

Mi defensor del paciente:

MY CHART INFORMACIÓN

El nombre de usuario:

La contraseña:

CONTACTAR SOUTHSIDE

Teléfono: 612-827-7181

Fax: 612-767-4545

Sitio web: www.southsidechs.org

REFERIDOS

Nombre:

Razón:

Dirección:

Teléfono:

MI SEGURO

Compañía:

Número de DNI:

OTROS APOYOS

Rellenado en: ___/___/_____

*Actualizar este formulario una vez al año

Índice de contenidos

A

Introducción

- 1 Bienvenido al programa de hipertensión
- 2 Instrucciones para medir la presión arterial
- 3-4 Mi registro de la presión arterial

B

Metas

- 5 Página de objetivos de CHW Solutions

C

Medicamentos para la presión arterial alta

- 6 Mis medicamentos
- 7 Cuestionario de medicación
- 8 ¿Cómo obtengo más de mi medicamento?
- 9-10 Cómo leer las etiquetas de sus medicamentos
- 11 Cómo hacer que sus medicamentos sean más asequibles
- 12-13 ¿Qué son los medicamentos para la presión arterial alta?
- 14-15 Medicamentos para la presión arterial alta

D

Información sobre la hipertensión arterial

- 16 Cómo medir su presión arterial en el hogar
- 17-18 ¿Qué es la presión arterial alta?
- 19 Consecuencias de la presión arterial alta
- 20 Disminuye tu presión alta
- 21 ¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial alta?
- 22-23 ¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

E

Dieta y nutrición

- 24 Razones para comer más color
- 25 Prepare una ensalada más sana
- 26 Los efectos de consumir mucho sodio a su salud y apariencia
- 27-38 Dieta baja en sodio
- 39 Sorbos más sanos

F

Ejercicio y estrés

- 40 ¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?
- 41 Elija su propio entrenamiento
- 42 Combatir el estrés con hábitos saludables

G

Información adicional

- 43 ¿Dónde puedo comprar un monitor de presión arterial?
- 44 Southside Conexiones Comunitarias

Sección



Introducción

Bienvenido al programa de hipertensión

¡Estamos emocionados de apoyarle en el cuidado de su condición crónica! Hasta ahora, usted ha completado el primer paso de su cuidado de la hipertensión. Durante su reciente visita a la clínica, usted tuvo una presión arterial elevada. Debido a esto, su proveedor solicitó verlo para un seguimiento de la presión arterial. Su proveedor también le dio esta carpeta, así como un monitor de presión arterial y un registro de presión arterial para registrar su presión arterial diariamente. Es importante que usted controle su presión arterial todos los días, idealmente alrededor de la misma hora cada día, y registre los números en su registro. De esta manera, usted podrá mostrarle a su proveedor su progreso en sus visitas.

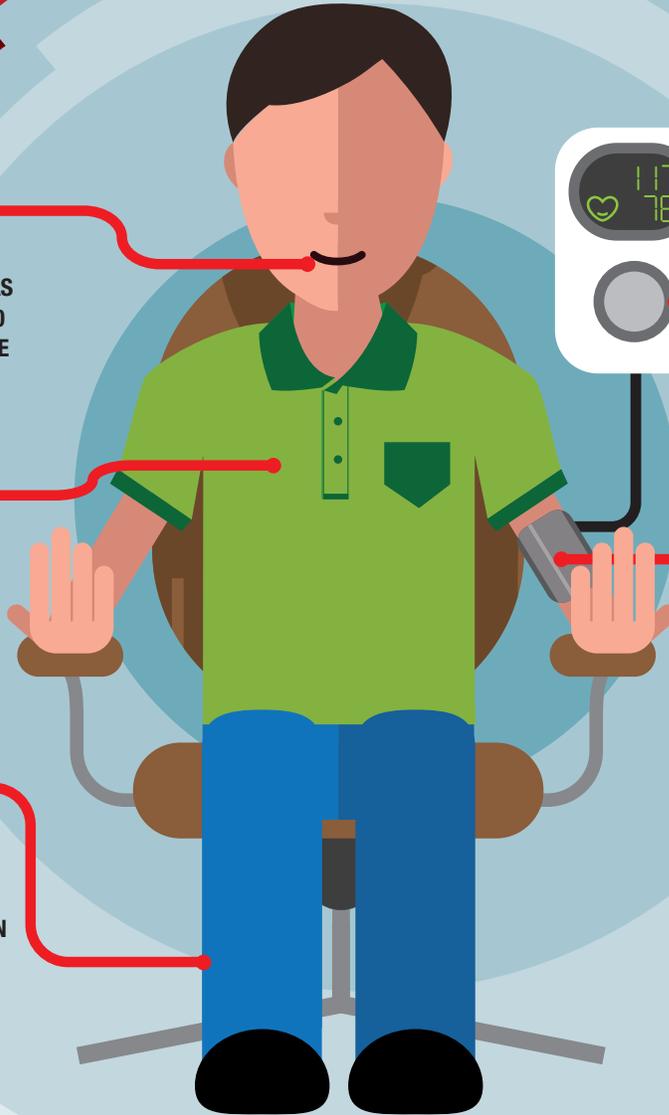
Ahora que se ha unido al Programa de Hipertensión, recibirá una llamada de la enfermera Pilar o nuestra dietista Ranelle dentro de la próxima semana. Durante esta llamada, Pilar o Ranelle le dará la bienvenida al programa, revisará su cita reciente con su proveedor y le presentará la segunda parte del programa.

En la segunda parte del programa, usted trabajará de cerca con una promotora de salud para ayudarle y apoyarlo en su cuidado. Después de hablar con Pilar o Ranelle, uno de nuestros trabajadores de salud comunitarios (Megan Nieto, Hilda Herrera, o Mireya Ferreyra) le llamará y le hablará sobre cómo le ayudarán en su cuidado. La promotora de salud le ayudará en cuatro áreas importantes de su atención de la hipertensión:

- Desarrollo de habilidades – trabajar para mejorar sus rutinas y hábitos para apoyar mejor su salud
- Educación para la salud – enseñarle cómo promover, mantener y restaurar la salud en todos los aspectos de su vida
- Determinante social de la salud – conectarle con recursos de su comunidad que serán valiosos para usted y sus necesidades
- Sistema de soporte – conectarlo con otros pacientes de Southside para crear grupos de apoyo que interactúen a través de WhatsApp y reuniones para apoyar a uno otro en mejorar sus presiones arteriales

Finalmente, en esta carpeta, usted encontrará muchos recursos para ayudarle en el cuidado de su hipertensión. Estos recursos contienen información acerca de cómo usted puede usar su dieta, ejercicio, medicamentos y monitor de presión arterial para controlar su presión arterial. Esperamos que utilice estos recursos para educarse y empoderarse en su viaje hacia un estilo de vida más saludable.

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFÉINA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP

Mi Registro de la Presion Arterial

Nombre: _____

Mi Meta de presion arterial es: _____ mm Hg

Intrucciones:

QUÉ: Tome su presión arterial al menos dos veces con intervalos de 1 minuto en las mañanas antes de tomar medicamento, y en las noches antes de cenar. Utilice equipos correctamente calibrados y validados. Revise el tamaño y ajuste de la funda.

CUÁNDO: Dos veces al día: mañana y tarde. Trate de tomarlo a la misma hora cada día. No fume, no haga ejercicio, ni beba bebidas con cafeína o alcohol dentro de los 30 minutos de la medida.

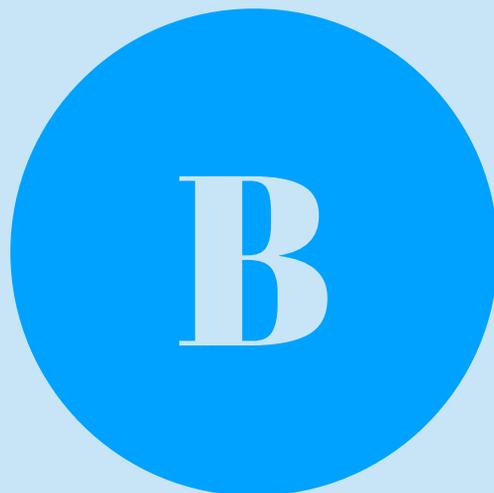
COMO: Siéntese cómodamente con los dos pies en el piso y siéntese por 5 minutos antes de tomar su presión arterial. Descanse el brazo sobre una mesa para que la funda de presión arterial esté al mismo nivel que su corazón. No hable.

REGISTRO: Registre los resultados de las tres medidas. Utilice la tabla de abajo o utilice este rastreador en línea gratuito: ccctracker.com/aha

PARA MÁS INFORMACIÓN: BajeSuPresion.org

Fecha	AM	Pulso	PM	Pulso
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

Sección



Metas

Identificador de paciente: _____

Fecha de servicio: _____



CHW Solutions

Meta #1

Elija uno: Clínico Paciente

Meta:

Obstáculos a la meta:

Intervención:

Progreso:

Meta #1

Elija uno: Clínico Paciente

Meta:

Obstáculos a la meta:

Intervención:

Progreso:

Meta #1

Elija uno: Clínico Paciente

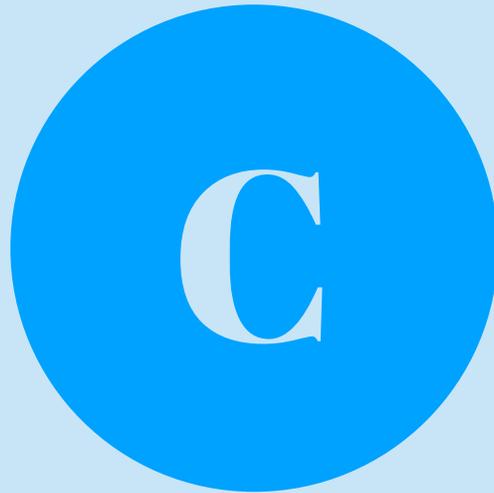
Meta:

Obstáculos a la meta:

Intervención:

Progreso:

Sección



**Medicamentos para la
presión arterial alta**



Mis medicamentos



Nombre	¿Puedo abrirlo?	¿Puedo leer la etiqueta?	¿Para qué es el medicamento?	Dosis	¿Cuándo tomo la medicina?	¿Sé cómo obtener recargas?

Cuestionario de medicación

Fecha:

¿Tiene problemas para obtener sus medicamentos?

Sí

No

¿Si es así, por qué?

¿Tiene problemas para pagar sus medicamentos?

Sí

No

¿Si es así, qué puede permitirse?

¿Está teniendo algún efecto secundario de sus medicamentos?

Sí

No

Si es así, describe:

¿Usa más de una farmacia para obtener sus medicamentos?

Sí

No

Si es así, por favor, enumere todas la farmacias:

Notas:

¿CÓMO OBTENGO MÁS DE MI MEDICAMENTO?

1. DETERMINAR SI TIENE RECARGAS DISPONIBLES

Mire la etiqueta en su frasco de medicamento y encuentre el lugar que dice "recargas" o "refills".

2. Si la etiqueta de su frasco dice que tiene recargas como en el siguiente ejemplo...

CVS pharmacy
123 Main Street, Anytown, USA 00000
TEL 555-555-5555
Rx 105004
QTY: 60
REFILLS: 2 by MM/DD/YYYY
PRSCR: J. Doe
DATE FILLED: MM/DD/YYYY
DISCARD AFTER: MM/DD/YYYY
RPH: J. Smith
MFR: ABC Manufacturer

PATIENT
METFORMIN HCL 500 MG

Patient Name
300 East Street, Anytown, USA 00000

Important Information

- Talk to your Dr. about the safe use of alcohol while taking this drug.
- Severe vomiting or diarrhea may cause dehydration if these occur call MD.
- Drug may cause lactic acidosis. If symptoms develop, seek medical help.

Generic equivalent of: Glucophage
Take 1 tablet orally 2 times a day

CAUTION Federal law prohibits the transfer of this drug to any person other than the patient for whom it was prescribed.

PHARMACY ADVICE

3. Si la etiqueta de su frasco dice que NO tiene recargas como en el siguiente ejemplo...

CALVIN MATHER
353 SUWANEE AVE SARASOTA, FL 34243
DATE: 07/09/11

ALPRAZOLAM 0.5MG TABLETS
MFG ACTAVIS - SUBSTITUTED FOR XANAX 0.5MG TABLETS
TAKE 1 TABLET BY MOUTH UP TO 3 TIMES DAILY

Rx **0493567-64430** EXPIRATION DATE: 07/09/12

QTY 90
NO REFILLS - DR. AUTH REQUIRED

Walgreens
3535 N TAMiami TRAIL, SARASOTA, FL 34234
(941) 360-3474

ROUND ORANGE TABLET
Side 1: 029
Side 2: R

This Drug May Impair The Ability To Drive Or Operate Machinery. Use Care Until You Become Familiar With Its Effects.

Do Not Take Other Medicines Without Checkings With Your Doctor Or Pharmacist.

...LLAME A SU FARMACIA

- Encuentre el número de teléfono de su farmacia en la etiqueta de su medicamento o en internet.
- Llame a su farmacia, y pida una nueva receta.
- El farmacéutico puede pedirle su número de receta que se puede encontrar en la etiqueta del medicamento.

...LLAME A SU CLÍNICA

- Llama a Southside CHS al 612-827-7181, y pida una nueva receta para su medicamento.
- Alternativamente, puede dejarle a su proveedor un mensaje en su cuenta de My Chart solicitando una nueva receta para su medicamento.
- Si recibió este medicamento de otra clínica, llame al número de esa clínica, y pide una nueva receta.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE SUS MEDICAMENTOS

EJEMPLO DE CVS

CVS pharmacy
123 Main Street, Anytown, USA 00000 #0000 CVS.COM
Store Corporate Name
TEL 555-555-5555
Rx 105004
QTY: 60
REFILLS: 2 by MM/DD/YYYY
PRSCR: J. Doe
DATE FILLED: MM/DD/YYYY
DISCARD AFTER: MM/DD/YYYY
RPH: J. Smith
MFR: ABC Manufacturer
This is a WHITE, OVAL-SHAPED tablet imprinted with 93 on the front and 48 on the back.

PATIENT
METFORMIN HCL 500 MG

MORNING	1 TABLET
MIDDAY	
EVENING	1 TABLET
BEDTIME	

Patient Name
300 East Street, Anytown, USA 00000
METFORMIN HCL 500 MG TABLET
Generic equivalent of: Glucophage
Take 1 tablet orally 2 times a day

Important Information

- Talk to your Dr. about the safe use of alcohol while taking this drug.
- Severe vomiting or diarrhea may cause dehydration if these occur call MD.
- Drug may cause lactic acidosis. If symptoms develop, seek medical help.

CAUTION Federal law prohibits the transfer of this drug to any person other than the patient for whom it was prescribed.

Callouts from boxes:

- Teléfono de la farmacia
- Nombre y dirección de la farmacia
- Nombre del paciente
- Nombre y dosis de la medicina
- Instrucciones e información adicionales
- Número de prescripción
- Número de pastillas en el frasco
- Cuántas recargas tiene y el último día que puede obtener recargas
- La fecha de caducidad
- Descripción del aspecto del medicamento
- Instrucciones de la medicina

EJEMPLO DE WALGREENS

CALVIN MATHER
353 SUWANEE AVE SARASOTA, FL 34243
DATE: 07/09/11

ALPRAZOLAM 0.5MG TABLETS
MFG ACTAVIS - SUBSTITUTED FOR XANAX 0.5MG TABLETS
TAKE 1 TABLET BY MOUTH UP TO 3 TIMES DAILY

RX **0493567-64430** EXPIRATION DATE 07/09/12

QTY 90
NO REFILLS - DR. AUTH REQUIRED

Walgreens
3535 N TAMIAMI TRAIL, SARASOTA, FL 34234
(941) 360-3474

ROUND ORANGE TABLET
Side 1: 029
Side 2: R

This Drug May Impair The Ability To Drive Or Operate Machinery. Use Care Until You Become Familiar With Its Effects.

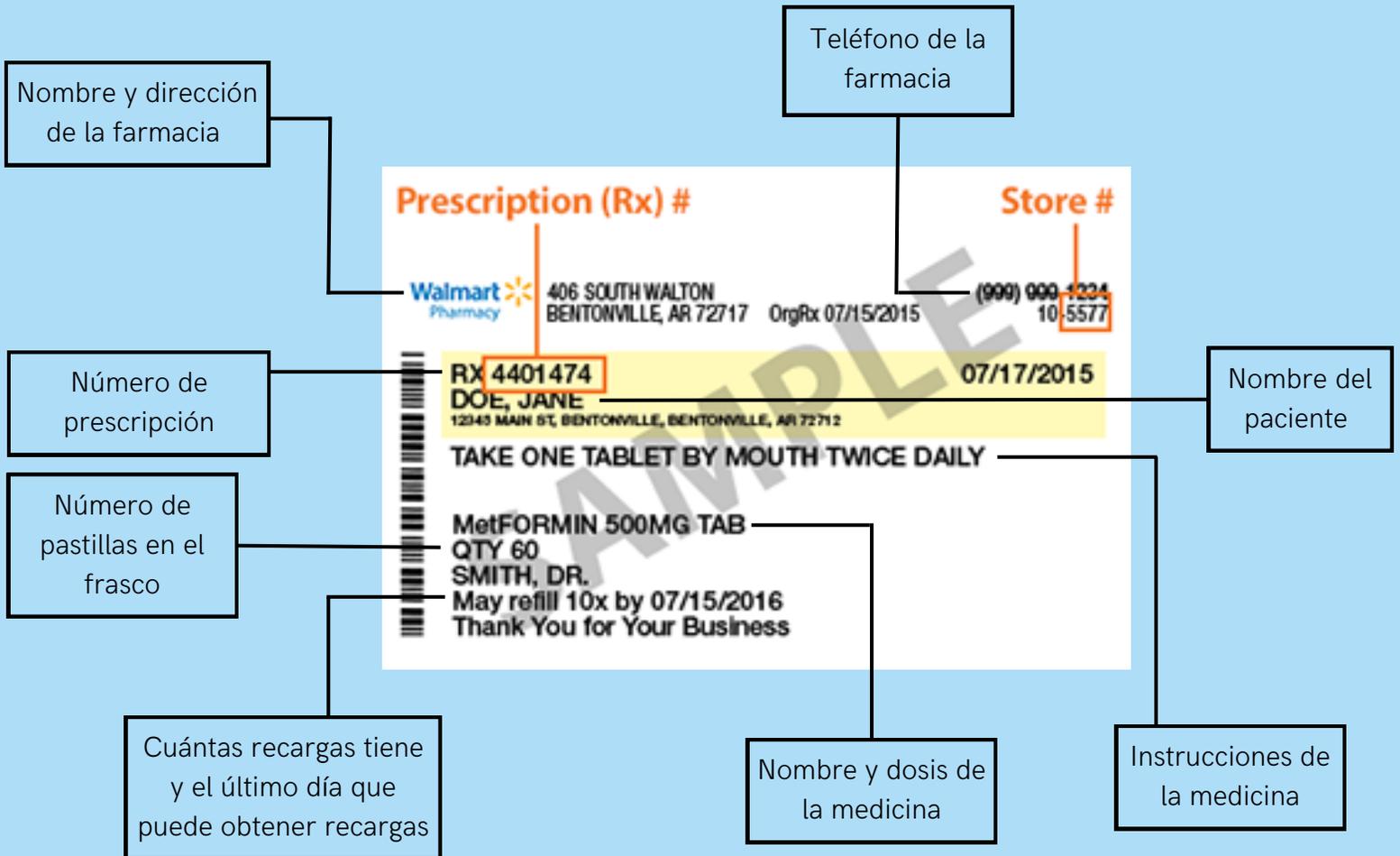
Do Not Take Other Medicines Without Checking With Your Doctor Or Pharmacist.

Callouts from boxes:

- Nombre del paciente
- Nombre y dosis de la medicina
- Instrucciones de la medicina
- La fecha de caducidad
- Número de pastillas en el frasco
- Cuántas recargas tiene
- Nombre y dirección de la farmacia
- Teléfono de la farmacia
- Nombre y dirección de la farmacia
- Descripción del aspecto del medicamento
- Instrucciones e información adicionales
- Número de prescripción

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE SUS MEDICAMENTOS

EJEMPLO DE WALMART



CÓMO HACER QUE SUS MEDICAMENTOS SEAN MÁS ASEQUIBLES

Usar GoodRx

GoodRx es una aplicación/sitio web gratuito que le permite comparar precios con descuento para medicamentos recetados en farmacias locales.



Cómo usarlo:

1. Descargue la aplicación GoodRx desde Apple Store o Google Play o vaya al sitio web de GoodRx en www.goodrx.com.
2. Use la barra de búsqueda para escribir y encontrar el medicamento que está buscando.
3. Introduce tu ubicación.
4. Compara los precios en farmacias cercanas.
5. Muestre el cupón al farmacéutico con su receta para obtener el medicamento con descuento.

Usar Cost Plus Drug Company

Cost Plus Drugs le permite ordenar sus recetas en línea con precios significativamente más baratos al eliminar a los intermediarios.



Cómo usarlo:

1. Vaya al sitio web de Cost Plus Drugs en costplusdrugs.com.
2. Abrir una cuenta.
3. Pídale a su proveedor que envíe sus recetas a la farmacia asociada de Cost Plus Drugs.
4. Haga su pedido a través de Cost Plus Drugs.
5. Reciba sus medicamentos por correo.

Solicite el Programa de Asistencia de Drogas de Southside

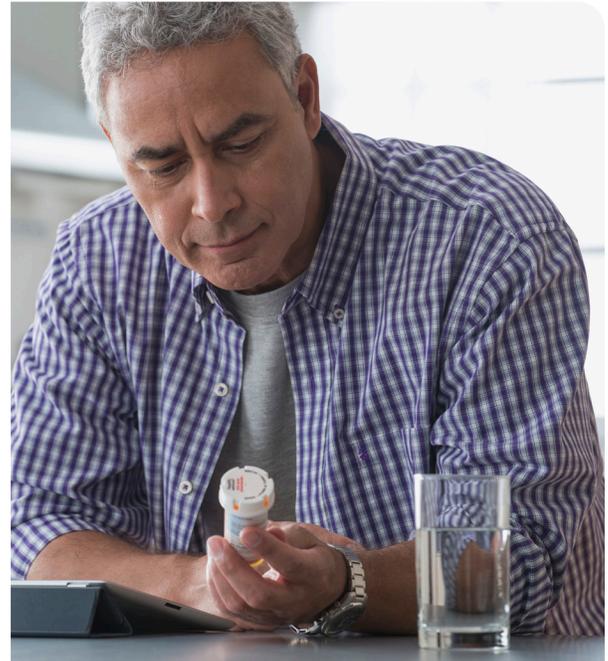


El Programa de Asistencia para Medicamentos de Southside es patrocinado por compañías farmacéuticas y está disponible para pacientes de bajos ingresos y sin seguro médico. Este programa ayuda a los pacientes a obtener medicamentos de marca gratuitos o de bajo costo. Si usted es elegible e interesado en este programa, pregúntele a su proveedor acerca de solicitar en su próxima visita. Su proveedor le ayudará a ponerse en contacto con los defensores del paciente de Southside (Geraldine y Yuri) para comenzar la solicitud.



¿Qué son los medicamentos para la presión arterial alta?

Su proveedor de atención de la salud le recetó medicamentos para ayudar a disminuir su presión arterial. También tiene que hacer otros cambios en su estilo de vida que lo ayudarán a reducir la presión arterial, como: no fumar, alcanzar y mantener un peso saludable, disminuir la ingesta de sodio (sal), seguir una dieta saludable para el corazón que incluya alimentos ricos en potasio, hacer actividad física regularmente y limitar el consumo de alcohol a un vaso por día (para mujeres) o dos (para hombres). ¡Si sigue su plan de terapia general podrá estar en camino hacia una vida más sana!



¡Tomar los medicamentos de la forma en que le indica su proveedor de atención de la salud es fundamental para que su presión arterial esté al nivel que debe estar!

¿Qué debo saber sobre tomar los medicamentos?

- Su proveedor de atención de la salud podría recetarle uno o más medicamentos para normalizar su presión arterial.
- Los medicamentos actúan de diferentes maneras para ayudar a disminuir la presión arterial.
- Los medicamentos sólo funcionan si los toma de manera regular.
- Nunca deje de tomar los medicamentos por su cuenta.
- Incluso luego de que se reduzca la presión arterial, puede seguir necesitando tomar medicamentos, quizás por el resto de su vida, para mantener su presión arterial en niveles normales.

¿Cómo puedo recordar cuándo tomarlo?

A veces es difícil llevar el control del medicamento. Pero para estar seguro, debe tomarlos de manera adecuada. Las siguientes son algunas recomendaciones:

- Tome su medicamento a la misma hora cada día.
- Tome su medicamento junto a un suceso diario, como al cepillar sus dientes.

- Use una caja de pastillas semanal con separadores para cada día o momento del día.
- Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden a recordar.
- Use un calendario de medicamentos.
- Configure un recordatorio en su teléfono inteligente.

¿Qué tipos de medicamentos se pueden recetar?

Uno o más de estos medicamentos se utilizan al principio para tratar la presión arterial alta.

- Los DIURÉTICOS TIAZÍDICOS eliminan el exceso de agua y sodio (sal) del organismo y ayudan a controlar la presión arterial. A veces se les llama "píldoras de agua".
- Los INHIBIDORES DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE ANGIOTENSINA (ECA), los BLOQUEADORES DEL RECEPTOR DE LA ANGIOTENSINA (ARBs) II y los BLOQUEADORES DEL CANAL DE CALCIO relajan y abren los vasos sanguíneos estrechos y reducen la presión arterial.

(continuado)

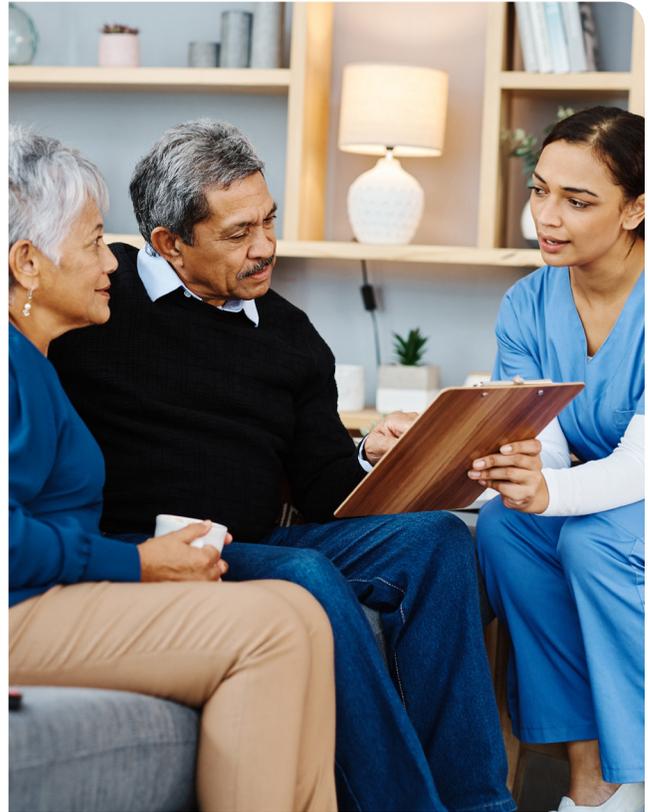


¿Cuáles son los efectos secundarios?

Para muchas personas, los medicamentos contra la presión arterial alta pueden reducir eficazmente la presión arterial, aunque algunos tipos pueden causar efectos secundarios. Avísele a su proveedor de atención de la salud si presenta efectos secundarios. Pero no deje de tomar sus medicamentos por decisión propia para evitar tenerlos. Su proveedor de atención de la salud puede trabajar junto con usted para encontrar el medicamento o la dosis que mejor se adapte a su situación.

Estos son algunos de los efectos secundarios más comunes:

- Debilidad, cansancio o somnolencia
- Disfunción eréctil
- Problemas para dormir
- Latido cardíaco lento o rápido
- Sarpullido
- Sed
- Tos
- Calambres musculares
- Dolor de cabeza, mareo o aturdimiento
- Estreñimiento o diarrea



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Debo evitar algún alimento u otros medicamentos?

¿Qué reacciones o efectos secundarios debo esperar?

MIS PREGUNTAS:

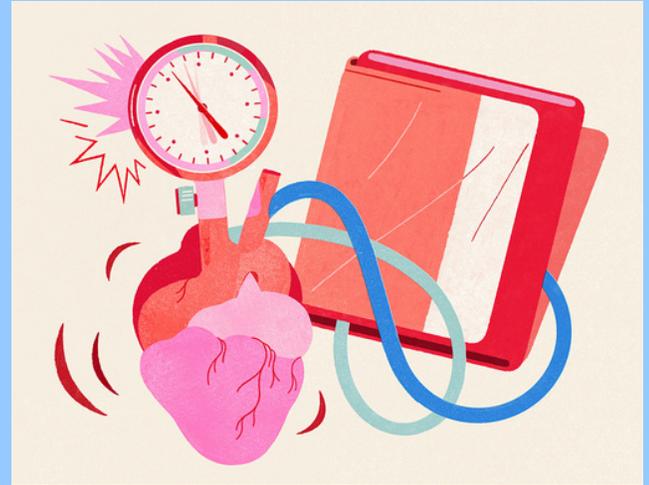
Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.

Medicamentos para la presión arterial alta

¿Cómo funcionan los medicamentos para la presión arterial?

Los medicamentos para la presión arterial reducen su presión arterial al...

- Hacer que el cuerpo elimine el agua, reduciendo la sal y el agua del cuerpo a un nivel saludable
- Hacer que los vasos sanguíneos se relajen
- Hacer que el corazón lata con menos fuerza
- Bloquear la actividad nerviosa que puede hacer que los vasos sanguíneos se estrechen



Beneficios

Controlan su presión arterial

Reducen su riesgo de enfermedad cardíaca, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares

Riesgos

Los riesgos de los medicamentos para la presión arterial son bajos.

Sin embargo, todos los medicamentos tienen riesgos. Hable con su proveedor si tiene alguna inquietud.

Efectos secundarios

Algunas personas tienen efectos secundarios leves que incluyen mareos, dolores de cabeza, hinchazón de piernas o pies, o problemas estomacales

Qué pedir para entender su medicamento:

- ¿Cómo se llama el medicamento? ¿Es éste el nombre de marca o genérico?
- ¿Qué hace el medicamento?
- ¿Cómo y cuándo lo tomo? ¿Por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Debo tomarlo con alimentos o con el estómago vacío?
- ¿Debo evitar cualquier alimento, bebida, actividad u otros medicamentos mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué sucede si olvido una dosis?
- ¿Con qué frecuencia tengo que reponer el medicamento?
- ¿Cómo sabré si funciona?
- ¿Cuáles son los riesgos de tomarlo? ¿Los riesgos de no tomarlo?
- ¿Hay medicamentos menos costosos que funcionen para mi afección?
- ¿Hay información escrita disponible para este medicamento?



MY DAILY MED. TRACKER

MED NAME: _____ INSTRUCTIONS: _____ MONTH: _____

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Consejos para recordar sus medicamentos

- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días
- Tome sus medicamentos al mismo tiempo que otros eventos diarios como cepillarse los dientes
- Pida a familiares y amigos que le recuerden
- Use envases para pastillas y/o tapas de frascos de píldoras con temporizadores
- Mantenga un calendario de medicamentos cerca de sus medicamentos y anote cuando tome cada dosis
- Mantenga un pizarra blanca con una lista de sus medicamentos y marque cuándo toma cada medicamento cada día
- Si usa un dispensador de píldoras comercial, asegúrese de rellenarlo a la misma hora cada semana
- Si está frecuentemente fuera de casa, asegúrese de empacar suficientes medicamentos.

Cómo tomar sus medicamentos de manera segura

- Guarde sus medicamentos según lo recomiende su proveedor o farmacéutico. Mantenga los medicamentos alejados del calor, la luz y la humedad.
- Asegúrese de informar a su proveedor sobre cualquier efecto secundario que esté teniendo o si siente que el medicamento no está funcionando. Sin embargo, nunca deje de tomar el medicamento sin hablar primero con su proveedor.
- No deje de tomar su medicamento para la presión arterial si su presión arterial es normal, eso significa que el medicamento está funcionando.
- Dado que algunos medicamentos solo deben tomarse enteros, pregúntele a su proveedor antes de triturar o dividir su medicamento.
- No comparta su medicamento con nadie más, ya que el medicamento puede ser perjudicial para ellos.
- Infórmele a su proveedor sobre todas las recetas, medicamentos de venta libre, suplementos nutricionales o remedios herbarios que usted usa y consulte siempre a su proveedor antes de comenzar un nuevo medicamento o remedio.
- Si su rutina de medicamentos es demasiado complicada, pregúntele a su proveedor si hay manera de simplificarla.
- Si su medicamento es demasiado caro, pregunte sobre asistencia financiera o alternativas más baratas.

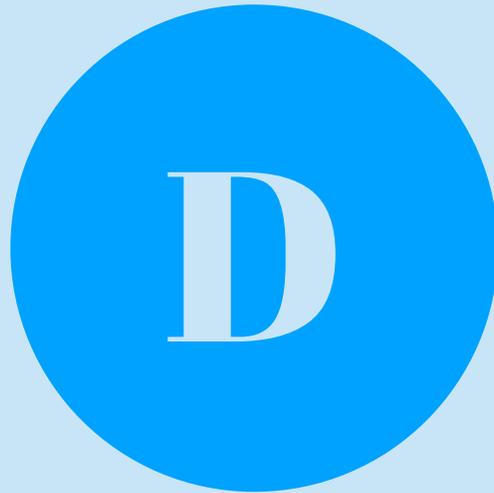
¿Qué es el cumplimiento de la medicación?

Seguir las recomendaciones de medicamentos de su proveedor: incluyendo qué medicamentos tomar, cuánto, cuándo y por cuánto tiempo.

El cumplimiento es importante porque si los medicamentos no se toman según lo prescrito, es posible que no funcionen, los pacientes pueden experimentar efectos secundarios o un medicamento puede contrarrestar a otro.

Como paciente, es posible que se sienta más cómodo adhiriéndose a su plan de medicamentos si se involucra en las decisiones de tratamiento, hace preguntas cuando surgen y hace un seguimiento con su proveedor.

Sección



**Información sobre la
hipertensión arterial**

CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN EL HOGAR

Siga estos pasos para una medición precisa de la presión arterial

1. PREPARACIÓN

Evite la cafeína, fumar y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la tensión arterial.

Espere al menos 30 minutos después de una comida.

Si está tomando medicación para la tensión arterial, mida su tensión arterial antes de tomar su medicación.

Vacíe la vejiga previamente.

Encuentre un espacio tranquilo donde puede sentarse cómodamente sin distracción.

2. POSICIÓN



3. MEDIDA

Descanse durante cinco minutos mientras está en posición antes de empezar.

Tome dos o tres mediciones, con un minuto entre ellas.

Mantenga el cuerpo relajado y puesto en posición durante las mediciones.

Siéntese tranquilamente sin distracciones durante las mediciones: evite conversaciones, televisión, teléfonos y otros dispositivos.

Registre las mediciones cuando termine.



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer número (sistólico), es la presión cuando late el corazón. El segundo número (diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La **presión arterial es normal** si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior o una presión diastólica de 80 o superior, que permanece con el tiempo.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral.

Asegúrese de controlar su presión arterial regularmente y de tratarla como su proveedor de atención de la salud le aconseje.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no.

Aquellos que se pueden controlar son estos:

- El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo
- Diabetes
- La obesidad o el sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol)
- Falta de actividad física

Los factores que no se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Envejecimiento
- Sexo (masculino)
- Enfermedades renales crónicas
- Apnea obstructiva del sueño

(continuado)



¿Qué es la presión arterial alta?

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas para vivir, los medicamentos, los proveedores de atención de la salud y la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

¿Cómo sé si tengo HBP?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es acudiendo al proveedor de atención de la salud para que la revise regularmente.

Para elaborar un diagnóstico adecuado de la presión arterial alta, su proveedor de atención de la salud utilizará un promedio que se basa en dos o más lecturas obtenidas en dos o más consultas.

¿Qué puedo hacer al respecto?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales,

granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Intente consumir menos de 1,500 miligramos de sodio (sal) al día. Reducir el consumo diario en 1,000 miligramos por día también puede ayudar.

- Coma alimentos ricos en potasio. Intente consumir de 3,500 a 5,000 miligramos de potasio dietético por día.
- Limite el consumo de alcohol a no más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres.
- Sea más activo físicamente. Intente realizar 150 minutos de actividad física con intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, o una combinación de ambos durante toda la semana. Para obtener más beneficios a la salud, agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Tome los medicamentos como lo indique el proveedor de atención de la salud.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Siempre tendré que tomar medicamentos?

¿Cuál debería ser mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.



American Heart Association®

Check. Change. Control.®

Consecuencias de la presión arterial alta

La presión arterial alta es muchas veces la primera causa del **"efecto dominó"** que tiene consecuencias devastadoras, como:



DERRAME CEREBRAL

La presión arterial alta puede causar que los vasos sanguíneos en el cerebro estallen o se obstruyan más fácilmente.

PÉRDIDA DE LA VISTA

La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en los ojos.



INSUFICIENCIA CARDÍACA

La presión arterial alta puede causar que el corazón se agrande y que deje de abastecer sangre al cuerpo.

ATAQUE CARDÍACO

La presión arterial alta daña las arterias y puede bloquearlas.



DISFUNCIÓN SEXUAL

Puede ser disfunción eréctil en los hombres o menor deseo sexual en las mujeres.

ENFERMEDAD/INSUFICIENCIA RENAL

La presión arterial alta puede dañar las arterias alrededor de los riñones e interferir con su capacidad de filtrar sangre eficazmente.



Un sencillo chequeo de la **presión arterial** es el primer paso para prevenir el **"efecto dominó"**.

Más información en heart.org/hbp.

DISMINUYE TU PRESIÓN ALTA:

APROVECHA AL MÁXIMO LA CITA CON TU MÉDICO

PREPARACIÓN

¿Cada cuánto tiempo te controlas la presión alta?

- Todos los días
- Alrededor de una vez a la semana
- Alrededor de una vez al mes
- Casi nunca
- Nunca

Si te mides la presión alta, ¿llevas un registro?

- Sí
- No

¿Estás tomando tus medicamentos según las indicaciones?

- Sí
- Por lo general
- A veces
- No

SUPERACIÓN DE LOS DESAFÍOS

Para consumir menos sal en mi alimentación, me gustaría hacer lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Comprar alimentos con bajo contenido de sodio
- Probar la comida antes de agregarle sal
- Utilizar especias o hierbas sin sal
- Revisar las etiquetas de información nutricional para comprobar la cantidad de sodio
- Cocinar en casa más a menudo

Me cuesta controlar mi presión alta debido a los siguientes motivos (selecciona todas las opciones que correspondan):

- No me gusta cómo me hace sentir el medicamento
- Tengo problemas para conseguir mi medicamento
- Tengo dificultades para cambiar mi alimentación
- Me cuesta ejercitarme con facilidad
- Es costoso
- Estoy estresado/No me siento bien
- Se me olvida lo que necesito hacer

Durante mi cita, me gustaría hablar sobre lo siguiente (selecciona todas las opciones que correspondan):

- Mis medicamentos
- Cómo controlar mi presión alta en casa
- Cómo disminuir el consumo de sal en mi alimentación
- Cómo hacer más ejercicio
- Cómo controlar mi peso
- Cómo dejar de fumar

PLANIFICACIÓN PARA EL ÉXITO

Durante tu cita, consulta esta guía y ten preparado lo siguiente:

1. Una lista completa de todos tus medicamentos (incluidos los de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas)
2. Un lápiz y papel para tomar notas.

Hoy, mi presión alta está:

- Normal
- Elevada
- En fase 1
- En fase 2

Notas:

Mi próxima cita es el día::

@

¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial alta?

TARGET: **BP**™



Modificación	Recomendación	Rango aproximado de reducción de la SBP
 Perder peso	Mantener un peso corporal normal (IMC = 18.5-24.9 kg/m ²)	5 mm Hg
 Llevar un plan de alimentación DASH	Tener una dieta rica en frutas, verduras, lácteos bajos en contenido graso y con poca grasa	11 mm Hg
 Restringir la ingesta de sodio	<1500 mg de sodio por día	5-6 mm Hg
 Realizar actividad física	Estar más activo físicamente. Intentar realizar, al menos, de 90 a 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana.*	5-8 mm Hg
 Consumir alcohol de forma moderada	Los hombres no deben consumir más de 2 bebidas por día y las mujeres no deben consumir más de 1 bebida por día.	4 mm Hg

*Los adultos también deben realizar actividades de estiramiento muscular 2 o más días por semana.

BP = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, SBP = presión arterial sistólica, DASH = enfoques dietéticos para detener la hipertensión

Las mejores intervenciones no farmacológicas comprobadas para la prevención y el tratamiento de la presión arterial alta

De acuerdo con la pauta de práctica clínica de presión arterial alta de 2017



¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal. Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta saludable para el corazón, que sea rica en vegetales, frutas y granos enteros e incluya productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres (frijoles y guisantes), aceites vegetales no tropicales y nueces; y limite la ingesta de sodio, dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas. Elija alimentos ricos en potasio.
- Ser más activo físicamente.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres.
- Tomar los medicamentos como el médico le indica.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



Mucha gente tiene presión arterial alta sin saberlo. Una vez que conoce su afección, puede reducir el riesgo y llevar una vida más sana. Esto requiere de un control adecuado y de algunos cambios en su estilo de vida. ¡Pero vale la pena!

¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesita usar más calorías de las que consume y bebe diariamente. Hable con su proveedor de atención de la salud sobre un plan para comer sano y de actividad física que lo ayude a alcanzar sus objetivos para bajar de peso. Cuando baja de peso, ¡generalmente su presión baja! Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5 por ciento lo ayudará a reducir la presión arterial.

¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Consumir mucha sal (sodio) aumenta la presión arterial en muchas personas. Intente llegar a un límite ideal de al menos 1,500 mg de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarlo a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Leer las etiquetas de los alimentos para conocer cuáles tienen alto contenido de sodio. Por ejemplo: se considera

que los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio. Y a cambio, ¡aprenda a usar hierbas y condimentos sin sal!

¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su médico si puede consumir alcohol, y de poder hacerlo, cuánta cantidad. Si bebe más de dos bebidas al día si es hombre o más de una bebida al día si es mujer, puede contribuir a la presión arterial alta. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor destilado de graduación alcohólica 80 o 1 onza de licores de graduación alcohólica 100. Si le resulta difícil reducir por su cuenta el consumo de alcohol, consulte sobre grupos comunitarios que puedan ayudarlo.

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor

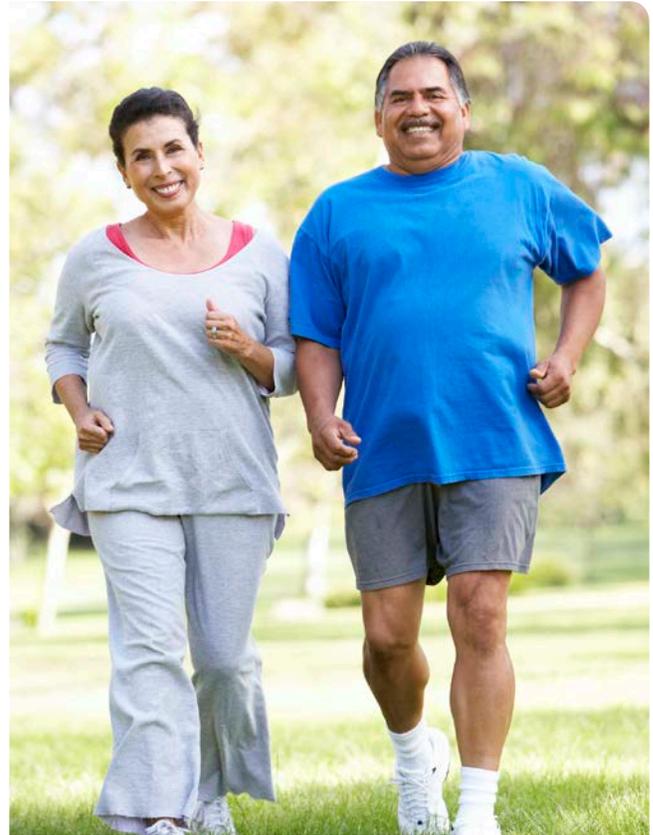
(continuado)



comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta. Intente realizar por lo menos 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o dinámico por semana y/o tres sesiones de ejercicios de resistencia isométrica por semana. Hablar con su proveedor de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Sus médicos pueden recetarle diferentes medicamentos. No se desaliente si de ahora en adelante necesita tomar medicamentos para la presión arterial. A veces puede tomar dosis más pequeñas una vez que tiene la presión arterial bajo control, pero es probable que necesite un poco en forma permanente. Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como el doctor le indica. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos colaterales por los medicamentos, consulte a su médico.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Puedo tomar cualquier bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo controlar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association**
es por **la vida**

Sección



Dieta y nutrición

RAZONES PARA COMER

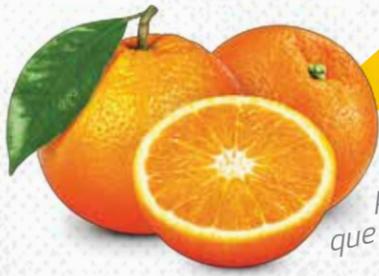


MÁS COLOR

Aprenda la forma fácil de comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Resulta que mamá tenía razón; debemos comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos coloridos, nutritivos y deliciosos?

1. LLENAS DE LO BUENO

Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.



2. LIBRES DE LO MALO

Las frutas y verduras generalmente no tienen grasa trans, tienen poca grasa saturada y muy poquito o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan su salud de la misma forma que los azúcares añadidos, especialmente si se come toda la fruta o verdura y no sólo el jugo.

3. NO LE HACEN GANAR PESO

Las frutas y verduras suelen tener pocas calorías, así que ayudan a controlar el peso mientras lo hacen sentir lleno gracias a la fibra y al agua que contienen. Reemplazar los alimentos altos en calorías con frutas es un primer paso para seguir un plan de alimentación saludable.



4. SÚPER ALIMENTOS, SÚPER FLEXIBLES

Todas las formas de frutas y verduras - frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100% natural - pueden ser parte de una dieta sana. Pueden comerse crudas o cocidas, enteras o picadas, orgánicas o no y solas o en combinación con otros alimentos. Son de los productos más versátiles, convenientes y asequibles que puede comer.



5. MEJORAN LA SALUD INTEGRAL DEL CUERPO

Un plan de alimentación rico en frutas y verduras puede ayudar a disminuir el riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Además, son esenciales para muchas funciones diarias de un cuerpo sano.



heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



Cuando escucha "ensalada" puede pensar en un aburrido tazón con lechuga y jitomate, ¡pero la ensalada puede ser mejor! Con unas cuantas adiciones puede convertirse en una comida deliciosa, sana y barata.

Rebane la fruta fresca que esté en temporada o en oferta; ¡elija un arcoíris de color! Contrastar el sabor dulce de las frutas como peras, manzanas o granada con vinagretas saladas le dan complejidad y sabor a cualquier ensalada. Las frutas secas sin azúcar añadido son otro súper ingrediente para las ensaladas.

FRUTAS

GRANOS

Los granos integrales fríos o calientes la hacen más voluminosa y rica. Pruebe ponerle couscous integral, cebada, quinoa, bulgur o arroz salvaje. Para ahorrar dinero, busque granos integrales en el pasillo de productos a granel en el supermercado. La pasta integral es otra opción barata para mejorar cualquier ensalada básica.

PREPARE UNA ENSALADA MÁS SANA

PROTEÍNAS

Su ensalada estará más sabrosa con aves sin piel como pechuga de pollo a la parrilla o pescado como salmón o atún, que proporcionan omega 3 y ácidos grasos. Échele unos cuantos garbanzos, habas, frijoles blancos o negros. Las nueces sin sal, como cacahuates, almendras y nueces de Castilla le dan un toque crujiente a su ensalada y una dosis de grasas sanas. Toda esta proteína hará que se sienta lleno por más tiempo.

CONSEJO

Elija quesos bajos en grasa y bajos en sodio como mozzarella o suizo.

VERDURAS DE HOJA

Elija verduras de hoja oscura como lechuga romana, espinaca o arúgula. Agregue sabor con achicoria, lechuga de hoja morada o col morada. Si tiene hierbas como albahaca, tomillo, orégano o menta, échelas para que le den sabor y nutrientes extra a su ensalada.

ADEREZOS

Con aceite, vinagre y especias en su despensa estará a minutos de tener un aderezo de vinagreta simple, sano y casero. Dele vida con ingredientes deliciosos como hierbas frescas picadas, un toque de jugo de cítricos y verduras en cubitos con mucho sabor, como cebolla y cebollín. Experimente agregando pequeñas cantidades de estos complementos y pruebe conforme prepara la vinagreta.

VERDURAS

Las verduras crudas como zanahorias, pepinos, brócoli y coliflor le dan a la ensalada un toque crujiente y de color. Las verduras rostizadas como betabel, papa y calabaza le dan un sabor increíble y un toque de dulzura a cualquier ensalada.

CONSEJO

Los productos enlatados y congelados son excelentes para agregar en cualquier ensalada. Revise las etiquetas y elija las opciones con la menor cantidad de sal y azúcar añadido. Escurra, enjuague y seque dando golpecitos para que sus verduras de hoja se mantengan crujientes.

RECETA DE VINAGRETA:

Mezcle 1/4 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre balsámico y 1/4 cucharadita de mostaza. Póngale una pizca de pimienta negra y échelo en la ensalada (rinde para cuatro).



LOS EFECTOS DE CONSUMIR MUCHO SODIO

A SU *Salud & Apariencia*

9 de cada **10** estadounidenses consumen demasiado sodio.



¿DE DÓNDE VIENE?



65%

de supermercados y tiendas de conveniencia



25%

de restaurantes



10%

de otras fuentes

3,400 miligramos

es el promedio de consumo de sodio entre los estadounidenses

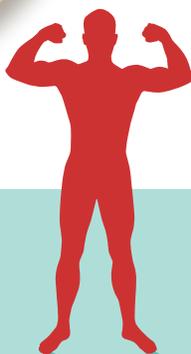
1,500 miligramos o menos

es la cantidad de sodio recomendada por la AHA para tener una salud cardiaca ideal

Su SALUD

Consumir niveles excesivos de sodio/sal lo puede poner en **RIESGO** de sufrir:

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA | ENFERMEDAD RENAL |
| ATAQUE CEREBRAL | PIEDRAS RENALES |
| INSUFICIENCIA CARDIACA | HIPERTROFIA DEL MÚSCULO CARDIACO |
| OSTEOPOROSIS | DOLOR DE CABEZA |
| CÁNCER ESTOMACAL | |



LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA



es el factor de riesgo principal de muerte para las **MUJERES** en Estados Unidos, contribuyendo con casi **200,000** muertes de mujeres al año.

{ Más de cinco veces las 42,000 muertes anuales por cáncer de mama. }

77.9 millones de **ADULTOS** estadounidenses tienen **presión arterial alta**.

LOS NIÑOS que siguen una dieta alta en sodio son **dos veces más propensos a desarrollar presión arterial alta** que los niños con dietas bajas en sodio.

Su APARIENCIA

Consumir niveles excesivos de sodio puede causar:

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, LO QUE GENERA:

- Inflamación
- Hinchazón
- Aumento de peso



FRUTAS Y VERDURAS

BAJO



Bajo: Las frutas y verduras frescas son bajas en sodio.

ALTO



Alto: Verduras enlatadas y jugos de vegetales son ricos en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

LECHE Y LÁCTEOS

BAJO



Bajo: El queso fresco, el yogur, la leche baja en grasa y la leche de soja son bajos en sodio.

ALTO



Alto: Las cremas para untar de queso procesado, el requesón y el queso azul son ricos en sodio

CARNE Y PROTEÍNAS

BAJO



ALTO



Bajo: las carnes como el pollo, el salmón, el atún bajo en sodio y la carne roja, y otras fuentes de proteínas, como los huevos, la mantequilla de maní sin sal, los frijoles y el tofu, son bajas en sodio.

Alto: Los productos cárnicos curados y procesados son ricos en sodio.

CEREALES Y ALMIDONES

BAJO



ALTO



Bajo: Los productos cárnicos curados y procesados son ricos en sodio.

Alto: Las galletas, papas, pretzels y comidas envasadas con sabores son altas en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

GRASAS

BAJO



ALTO



Bajo: La mantequilla y la margarina sin sal, el aceite de oliva y la crema agria ligera son bajos en sodio.

Alto: La mantequilla salada, los aderezos para ensaladas con sabor, el tocino y las mezclas de salsa son ricos en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

CONDIMENTOS

BAJO



ALTO



Bajo: Los condimentos naturales, como el limón, el ajo, la cebolla y la albahaca, y las especias secas sin sal, como el orégano, la pimienta de cayena y la Sra. Dash, son bajos en sodio.

Alto: Las mezclas de condimentos prefabricados, las sales saborizadas y el caldo de pollo son ricos en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

SALSAS

BAJO



ALTO



Bajo: El aceite, el vinagre y las salsas bajas en sodio son bajas en sodio.

Alto: Muchos aderezos preparados para ensaladas, salsas de tomate, salsa de soja regular y otras salsas condimentadas son altas en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

OTROS

BAJO



ALTO



Bajo: Cocine las comidas en casa sin agregar sal. Las nueces sin sal son bajas en sodio.

Alto: Las sopas envasadas y enlatadas y las nueces saladas son ricas en sodio.

WAFFLES Y PANQUEQUES

BAJO



ALTO



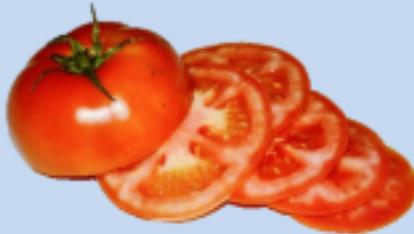
Bajo: Los waffles y panqueques caseros sin sal añadida tienen menos sodio.

Alto: Las mezclas de waffles y panqueques envasados son ricas en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

CASERO VS RESTAURANTE

BAJO



17 mg



172 mg

1 mg

1 mg

176 mg

63 mg

413 mg

ALTO

680-1050 mg



270-350 mg



Bajo: Cocinar en casa sin añadir sal. Las hamburguesas caseras y las papas fritas sin sal agregada son bajas en sodio.

Alto: Los restaurantes de comida rápida sirven alimentos ricos en sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

LEER ETIQUETAS

BAJO

Nutrition Facts	Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size 5 crackers (14g) Servings Per Container About 32 Calories 60 Calories from Fat 10	Total Fat	1g	2%	
	Saturated Fat	0.5g	1%	
	Trans Fat	0g		
	Polyunsaturated Fat	0.5g		
	Monounsaturated Fat	0g		
	Cholesterol	0mg	0%	
	Vitamin A	0%		
	Vitamin C	0%		
	Calcium	2%		
	Iron	4%		

Sodium 115mg 5%

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium apple (154g) Servings Per Container varied	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 16g	
Protein 0g	

Sodium 0mg 0%

ALTO

Sodium 910mg 38%

Nutrition Facts	Amount/serving		%DV*	
Serving Size 1.5 oz (42g/about 1/2 dry noodle block and 1 tsp seasoning mix) Servings Per Container 2 Calories 190 Calories from Fat 60	Total Fat	7g	11%	
	Saturated Fat	3.5g	18%	
	Trans Fat	0g		
	Cholesterol	0mg	0%	
	Sodium	910mg	38%	
	Vitamin A	0%		
	Vitamin C	0%		
	Calcium	0%		
	Iron	10%		

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), PALM OIL, SALT, MONOSODIUM GLUTAMATE, HYDROLYZED CORN PROTEIN, POWDERED CHICKEN, ONION POWDER, GARLIC POWDER, SPICE AND COLOR, SODIUM CARBONATE, MA, TODEXTRIN, CALCIUM SILICATE, SODIUM TRIPOLYPHOSPHATE, HYDROLYZED SOY PROTEIN, WHEAT, SOYBEAN, SUGAR, AUTOLYZED YEAST EXTRACT, RENDERED CHICKEN FAT, DRIED LEEK FLAKE, CITRIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, DISODIUM GUANYLATE, DISODIUM INOSINATE, SODIUM ALGINATE, TBHQ (PRESERVATIVE), POTASSIUM CARBONATE.

- SODIUM ALGINATE,
- MONOSODIUM GLUTAMATE,
- SODIUM CARBONATE,
- DISODIUM GUANYLATE,
- SALT,
- SODIUM TRIPOLYPHOSPHATE,
- DISODIUM INOSINATE,

Bajo: Al leer las etiquetas, mire el % del valor diario. Elija alimentos con menos sodio que 20% por porción.

Alto: Hay muchas fuentes de sodio. Revise la lista de ingredientes para el sodio.

DIETA BAJA EN SODIO

UN DÍA DE SODIO



2300 mg por día



2225 mg por lata



1650 mg por lata



EJEMPLOS



1 mg



333 mg



132 mg





SORBOS MÁS SANOS

Sustituye las bebidas endulzadas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS CON ESTAS MEJORES OPCIONES

- refrescos llenos de calorías
- bebidas energéticas
- "aguas mejoradas" endulzadas
- té dulce
- bebidas de café endulzadas
- ¡Lo mejor que puedes beber es agua! Tómala simple, gasificada o saborizada naturalmente con frutas o hierbas.
- Bebe café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- Para los adultos, las bebidas dietéticas pueden ayudar a sustituir los refrescos con alto contenido de calorías y otras bebidas azucaradas.

LOS DATOS PUEDEN SORPRENDERTE.



La mayoría de la gente en los Estados Unidos consume alrededor **20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA**. ¡Esta cantidad **TRIPLICA** la recomendación del límite diario para mujeres y **DUPLICA** la recomendación para hombres!



Las bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos y las energéticas son la **FUENTE #1** de azúcares añadidos en nuestra dieta.



Una lata (12 FL OZ) de refresco regular tiene alrededor de **150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS** de azúcares añadido.

PRUEBA ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCARES AÑADIDOS.



COMIENZA A REDUCIR.

Toma medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en tu alimentación:

SUSTITUYE la mayoría de tus bebidas con agua.

REDUCE gradualmente la cantidad de azúcar en el café y té hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura.

AGRÉGALE agua sin gas o con gas a las bebidas para tener el mismo sabor pero menos azúcares por porción.



ELIGE AGUA.

Haz que el agua sea la opción más fácil y llamativa:

LLEVA contigo una botella de agua que puedas rellenar.

AGRÉGALE un toque de jugo 100% natural o rebanadas de cítricos, moras o incluso pepino para mejorar su sabor.

PRUEBE agua con gas si le apetece algo burbujeante.



PREPARA TUS BEBIDAS EN CASA.

Las bebidas favoritas de la familia como chocolate caliente, limonada, smoothies, ponche de fruta, leche con chocolate y bebidas de café se pueden hacer en casa fácilmente con menos azúcares añadidos.

COMIENZA con bebidas sin endulzar y darles sabor con frutas, leche sin grasa, y hierbas y especias.

Obtén recetas de bebidas y más en HEART.ORG/RECIPES.



Lee las etiquetas y toma decisiones sabias.

Algunas bebidas que parecen ser sanas pueden tener muchas calorías y azúcares añadidos. Revisa las porciones por empaque y la lista de ingredientes.

Ten en mente que los azúcares añadidos vienen en muchos nombres, incluyendo: sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

PARA CONOCER MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA, COCINA Y RECETAS: HEART.ORG/EATSMART

Sección



Ejercicio y estrés



American Heart Association.

Healthy for Good™

EAT SMART MOVE MORE BE WELL

¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



+150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.

Descubra cómo en [heart.org/movemore](https://www.heart.org/movemore).



American Heart Association.

Healthy for Good™

ELIJA SU PROPIO ENTRENAMIENTO

Los circuitos pueden ser una buena manera de hacer ejercicio sin necesidad de equipos especiales

PARA CONSTRUIR SU CIRCUITO, SELECCIONE 3 O 4 EJERCICIOS DE CADA CATEGORÍA:

Alterne ejercicios cardiovasculares y de fuerza en períodos cortos de 30 segundos y 3 minutos, luego repita el circuito dos o tres veces.



EJERCICIOS DE CARDIO

- Saltos de tijera
- Saltos de sentadilla
- Correr o marchar en el lugar
- Subir escaleras o subir escalones
- Elevaciones de rodilla
- Escalador
- Saltos de estrella
- Burpees



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTABILIDAD

- Plancha y plancha lateral
- Flexiones
- Abdominales
- Elevación de la cadera o posición de puente
- Flexiones de tríceps en una silla
- Estocadas
- Sentadillas o posición de silla
- Sentadillas con pared



Obtenga más información sobre cómo agregar actividad a su rutina en heart.org/HealthyForGood

EAT SMART

MOVE MORE

BE WELL



American Heart Association.
Healthy for Good™

COMBATIR EL ESTRÉS CON HÁBITOS SALUDABLES

1. **Tómese su tiempo.**

Planifique con antelación y deje tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes sin tener que apresurarse.

2. **Duerma más.**

Intente dormir de siete a nueve horas cada noche. Para combatir el insomnio, agregue actividades y conciencia plena a su rutina.

3. **Deje las preocupaciones.**

El mundo no se acabará si no puede lidiar con todo. Tómese un descanso y simplemente respire.

4. **Ríase.**

La risa nos hace sentir bien. No tenga miedo de reír a carcajadas, incluso si está sola.

5. **Conéctese.**

Una dosis diaria de amistad es una excelente medicina. Tómese el tiempo de llamar a amigos o familiares para ponerse al día.

6. **Organícese.**

Utilice listas de “cosas por hacer”, para que lo ayuden a enfocarse en las tareas más importantes, y aborde los grandes proyectos de un paso a la vez.

7. **Practique acciones comunitarias.**

Ofrezca su tiempo como voluntaria o dedique tiempo a ayudar a sus amigos. Ayudar a otros lo ayuda a usted.

8. **Manténgase activa todos los días.**

El ejercicio puede aliviar la tensión mental y física. Encuentre algo que le parezca divertido y persevere en ello.

9. **Deje los malos hábitos.**

El exceso de alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Reduzca el consumo o déjelo para reducir la ansiedad.

10. **Prefiera las cosas que puede cambiar.**

Deje tiempo para aprender una nueva habilidad, trabajar para alcanzar una meta o para expresar amor y prestar ayuda a otros.

Obtenga más información en
heart.org/HealthyForGood

Sección

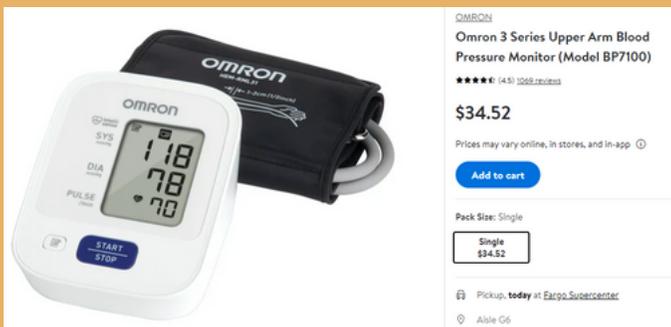


Información adicional

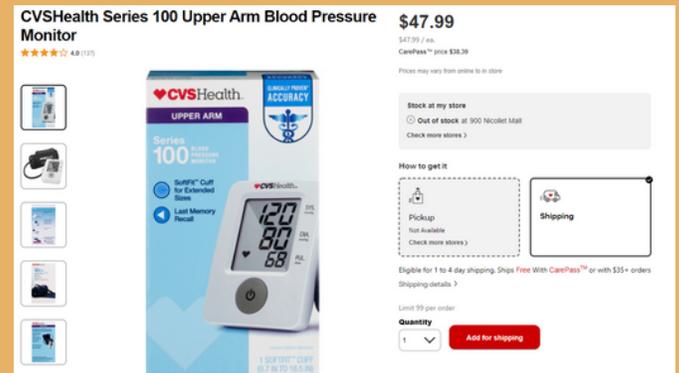
¿Dónde puedo comprar un monitor de presión arterial?

Mientras que Southside le ha prestado un monitor de la tensión arterial, algunos pacientes prefieren comprar su propio monitor para guardar. A continuación se muestran algunos ejemplos de los precios y lugares en los que puede comprar un monitor de tensión arterial si desea hacerlo.

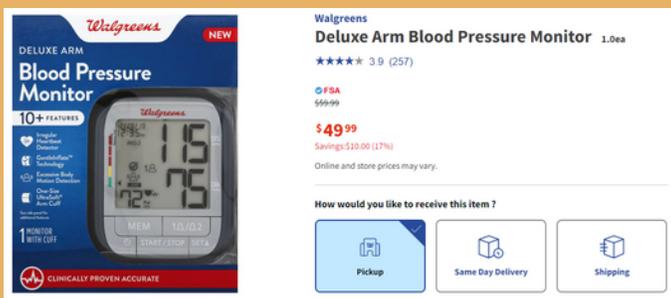
Walmart: Omron Upper Arm Blood Pressure Monitor por \$34.52



CVS: CVSHealth Series Upper Arm Blood Pressure Monitor por \$47.99



Walgreens: Deluxe Arm Blood Pressure Monitor por \$59.99



Amazon: Blood Pressure Monitor Upper Arm Large por \$29.99



Southside Conexiones Comunitarias

Trabajando Juntos para Construir una Comunidad Saludable

Determinantes Sociales de la Salud son elementos fuera de la salud física que pueden contribuir al bienestar general de la persona.

Southside trabaja en nuestra comunidad para ayudar a apoyar estos recursos y compartirlos con nuestros afiliados.

Comida

- Tiendas de comida
- Jardines comunitarios
- Mercado de agricultor
- Comidas escolares
- Despensas de comidas
- WIC

Transportación

- Transporte público

Educación y Empleo

- Prescolar
- K-12
- Escuela Técnica y Universidades
- Entrenamiento de adultos
- Rehabilitación vocacional

Integración Social e Inclusión

- Ayuda natural
- Amigos/vecinos
- Instituciones religiosas y culturales

Salud y Bienestar

- Proveedores de cuidado primario
- Hospitales locales, clínicas de salud y dentistas
- Recuperación a largo plazo dirigida por pares
- Departamentos de salud
- Terapia escolar

Red de Proveedores Segura

- Centros de salud calificados federalmente (FQHC)
- Clínicas de salud rurales
- Departamentos de salud
- Terapia escolar

Primer Respondiente/Seguridad

- Crisis Móvil
- CIT - oficiales entrenados

Asociados Comunitarios

- Visitas en hogar familiar
- Intervención temprana
- Trabajadores de salud comunitaria
- Cuidado de niños
- Grupos de apoyo
- Child First

Vivienda

- Vivienda Segura & Asequible
- Refugios de Emergencias
- Vida con Asistencia
- Vivenda de Transición
- Hogar para la vida en Sobriedad

Violencia Interpersonal y/o Estrés Tóxico

- Vecindad Segura
- Recursos de violencia doméstica



¿A DÓNDE DEBO IR PARA RECIBIR ATENCIÓN?

 LA ATENCIÓN PRIMARIA	! ATENCIÓN URGENTE	 EMERGENCIA
<p>Su proveedor en Southside es su fuente de atención primario. Debe hacer una cita con su proveedor para:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen físicos Atención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, etc.) Exámenes Vacunas Recetas Fiebre, resfriado y gripe El dolor de garganta Alergias Dolores de cabeza y migrañas Infecciones oculares, del oído o del tracto urinario Erupciones cutáneas Diarrea 	<p>Usa cuando su clínica no esté disponible, necesite atención médica rápidamente, pero no esté en una emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortes que necesitas puntos de suture Fracturas y esguinces Accidentes y caídas Erupciones cutáneas, infecciones y quemaduras Dolor de espalda moderado Picadura de animal or insecto Fiebre o gripe Infecciones oculares, del oído o del tracto urinario El dolor de garganta Dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea Heridas del trabajo 	<p>Debe ir a la sala de emergencias en situaciones que amenacen la vida o las extremidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fiebre extremadamente alta Huesos rotos El dolor en el pecho Dificultad para respirar Ataque al corazón Derrame cerebral Sangrado incontrolado Quemaduras graves Desmayos, mareos, debilidad Lesiones en la cabeza, el cuello o la columna vertebral Convulsiones Envenenamiento Tos o vómitos sanguíneos Trauma

¿A dónde ir y cuándo?

LA ATENCIÓN PRIMARIA	SOUTHSIDE MEDICAL CLINIC Teléfono: 612-827-7181 Dirección: 324 East 35th Street Mpls, MN 55408 Horas: L - V 7:30am - 5:00pm	
ATENCIÓN URGENTE	ALLINA HEALTH URGENT CARE - GREENWAY Dirección: 3270 W Lake St Suite 3264 Mpls, MN 55416 Horas: L-V 8:00am - 8:00pm S-D 9:00am - 5:00pm	M HEALTH FAIRVIEW URGENT CARE- HIGHLAND PARK Dirección: 2155 Ford Pkwy, St Paul, MN 55116 Horas: L-V 10:00am - 8:00pm S-D 9:00am - 8:00pm
EMERGENCIA	ABBOTT NORTHWESTERN ER Dirección: 800 E 28th St, Mpls, MN 55407 Abierto 24/7 M HEALTH FAIRVIEW RIVERSIDE ER Dirección: 2312 S 6th St, Mpls, MN 55454 Abierto 24/7	CHILDREN'S MINNESOTA HOSPITAL ER Dirección: 915 E 25th St, Mpls, MN 55404 Abierto 24/7 HENNEPIN COUNTY MEDICAL CENTER ER Dirección: 900 S 8th St, Mpls, MN 55415 Abierto 24/7