

Averigüe lo que puede hacer por su corazón en www.sistertosister.org

- Infórmese sobre las enfermedades del corazón.
- Encuentre un centro para pruebas de detección.
- Evalúe su nivel personal de riesgo.
- Elabore un plan de acción personal.
- Anote el progreso de la salud de su corazón.
- Pida asesoramiento a los expertos.
- Ofrezca y obtenga apoyo comunitario.
- Descubra consejos diarios sobre la salud del corazón... ¡y mucho más!



Sister to Sister: The Women's Heart Health Foundation, es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro, que se dedica a prevenir las enfermedades del corazón de las mujeres al:

- Ofrecerles chequeos cardíacos para promover la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo.
- Aumentar la sensibilización de que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.
- Ayudarles a hacer cambios saludables en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

SISTER TO SISTER

4701 Willard Avenue, Suite 223
Chevy Chase, MD 20815
Tel: 1.888.718.8033
Email: info@sistertosister.org
www.sistertosister.org

Estos materiales acerca de la salud cardiaca fueron traducidos por AARP.

El control de la presión arterial



USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



SISTER TO SISTER
The Women's Heart Health Foundation

La conexión entre la presión arterial y la salud del corazón

Tres de cada cuatro mujeres norteamericanas tienen presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Este factor de riesgo, común a la enfermedad cardíaca, aumenta las posibilidades de la mujer de sufrir un accidente cerebrovascular o infarto; sin embargo, menos de una de cada tres mujeres se controla la presión arterial. Por el bien de nuestro corazón debemos ocuparnos de nuestra presión arterial y, para comenzar, debemos controlarla.

Ya conocen el procedimiento: levantarse la manga, colocar el brazalete del tensiómetro, relajarse y sentir el apretón.

La medida de la presión arterial está formada por dos valores: uno "superior" al otro, como en 120/80 mmHG (milímetros de mercurio). El número mayor (120) corresponde a la presión sistólica de la sangre cuando su corazón late. El número inferior (80) corresponde a la presión diastólica. Es preferible tener alta la presión sistólica que la diastólica. A continuación, se indica cómo decodificar los valores:

Presión arterial normal: Sistólica <120; Diastólica <80

Qué hacer: mantener una dieta saludable y realizar actividad física.

Pre-hipertensión: Sistólica 120-139; Diastólica 80-89

Qué hacer: usted corre el riesgo de sufrir de hipertensión; contrólese la presión con regularidad. Haga cambios en su alimentación y en sus hábitos de actividad física para reducir el riesgo. Consulte con un médico si tiene diabetes.

Hipertensión: Sistólica 140+; Diastólica 90+

Qué hacer: usted tiene presión arterial alta. Consulte de inmediato y hable con su médico sobre los medicamentos que podría tomar y sobre los cambios que debe implementar en su dieta, en la actividad física y respecto de su estilo de vida en general.

Entre nosotras...



Antes de controlar su presión arterial

- No tome café ni fume durante, por lo menos, 30 minutos.
- Siéntese durante cinco minutos con la espalda apoyada y los pies en el suelo. Apoye el brazo en la mesa a nivel del corazón.
- Vaya al baño. Una vejiga llena puede modificar su resultado.
- Tómese la presión dos veces, con un intervalo de dos minutos y use un promedio de ambos resultados.

SÍ, USTED PUEDE CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL

Diez cambios saludables para el corazón

1. Bajar tan solo diez libras puede ayudar a reducir su presión arterial significativamente.
2. Si usted lleva una vida sedentaria, el hecho de aumentar su actividad física diaria puede bajar su presión arterial al cabo de pocas semanas.
3. No fume. El hecho de fumar a lo largo del día significa que su presión puede permanecer alta de manera constante.
4. Limite el consumo de alcohol. Más de un trago por día puede aumentar la presión arterial de una mujer por varios puntos. También puede reducir la eficacia de los medicamentos para la presión arterial alta.
5. Trate de evitar las situaciones de estrés, que pueden provocar un aumento temporal de la presión arterial. Controlar los niveles de estrés también puede ayudarla a bajar la presión arterial si le han diagnosticado hipertensión.
6. Limite el consumo de sodio. Cuanto más pueda reducirlo, mayor será la reducción de su presión arterial. Comience por quitar el salero de la mesa.
7. Cuando salga a comer a un restaurante, solicite que le preparen su comida sin sal. Así podrá controlar mejor la cantidad de sal que consume.
8. Si usted usa algún medicamento para la presión, tómelo exactamente como se lo recetó el médico. Procure comprender la cantidad de medicamento que debe tomar cada día y el horario específico en que debe tomar cada dosis.
9. Consuma alimentos saludables para el corazón como muchos vegetales y frutas, cereales, leche descremada, pescado, carnes magras, aves de corral y legumbres.
10. Si está embarazada, toma anticonceptivos orales o realiza una terapia de reemplazo hormonal quizás pueda experimentar un aumento de la presión arterial así que contrólesela con regularidad. Las mujeres embarazadas que tienen presión arterial alta pueden tener mayor riesgo de padecer ciertos problemas.