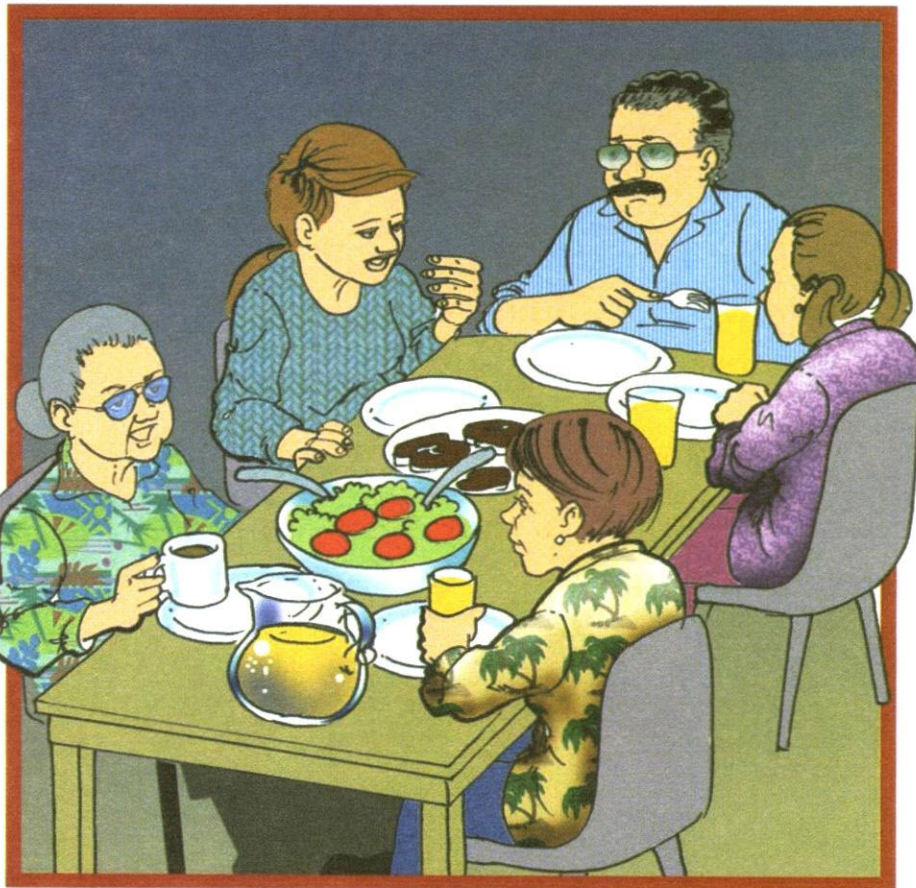




Nombre del Proyecto:

# “Promotoras de Salud Contra la Hipertensión”

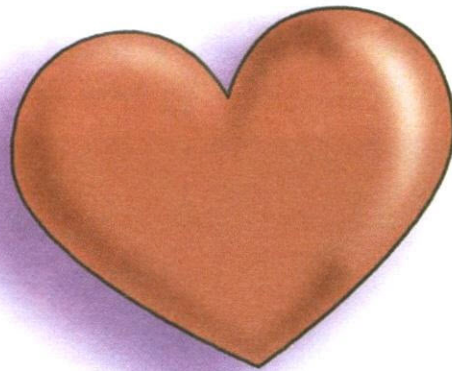


8291 - scan

Dr. Héctor Balcázar

Sesión complementaria a: “Su Corazón, Su Vida”

Este módulo educativo forma parte con el manual “Su Corazón, Su Vida” del proyecto “Promotoras de Salud contra la Hipertensión”. La intervención duró 9 semanas en las cuales se implementaron los módulos educativos para ayudar a reducir la presión arterial en 100 personas. El programa también incluye una fotonovela para practicar lo que se aprendió en el programa.



Handwritten signature of Dr. Héctor Balcázar.

Dr. Héctor Balcázar

Handwritten signature of Dra. Theresa Byrd.

Dra. Theresa Byrd

*Gracias Mónica Chávez por tu colaboración en este módulo.*

*Sesión complementaria a: “Su Corazón, Su Vida”*

# sesión complementaria a:

complemento

## “Su Corazón, Su Vida”

### Como Controlar su Hipertensión

---

#### Objetivos

##### En esta sesión los participantes:

- Conocerán las consecuencias de no tomar sus medicamentos.
- Entenderán como tomar sus medicamentos.
- Conocerán que la hipertensión a veces se presenta sin ningún síntoma.
- Sabrán que los medicamentos deben tomarse aunque no se presenten los síntomas.
- Entenderán que el estrés puede aumentar su presión arterial.
- Conocerán técnicas para reducir el estrés.
- Enlistarán las causas de estrés en sus vidas.
- Entenderán y obtendrán virtudes que les ayudarán a hacer los cambios necesarios en su estilo de vida para controlar su hipertensión.
- Reconocerán sus actitudes acerca de tener hipertensión e identificarán las maneras de hacer cambios en sus estilos de vida para controlar su alta presión.

#### Materiales y Folletos

---

##### Para dirigir esta sesión, usted necesita:

- Notas recordatorias.
- Pastillero semanal.
- Folleto: Actitudes de la Familia Ramírez.
- Folleto: Preguntas que debe hacer a su doctor.
- Folleto: Si Se Puede.
- Fotonovela: “Cómo controlar su hipertensión”.



# 1. Bienvenidos e introducción.

- De la bienvenida a los integrantes del grupo.
- En esta sesión usted aprenderá algunas maneras de bajar su presión arterial.
- Entregar la Fotonovela “Cómo Controlar Su Hipertensión” a los participantes.

## La sesión en acción

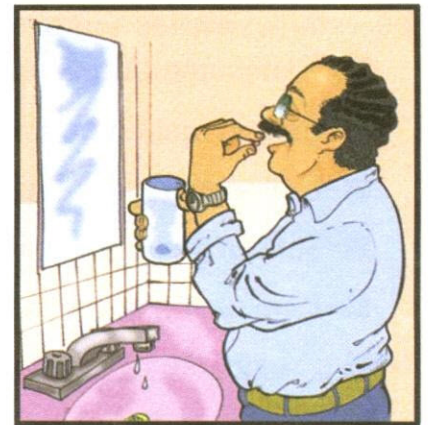
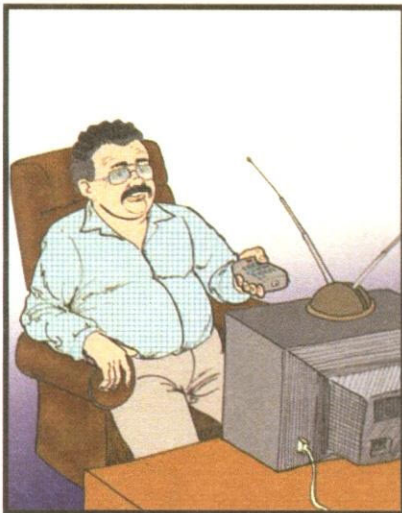
# 2. La importancia de cumplir con el tratamiento para la alta presión.

*Ver Fotonovela, Página 1*

### ■ Diga:

Hay que entender que la presión alta o hipertensión es una enfermedad para toda la vida, es decir, es crónica.

- Sabiendo esto, tenemos que entender que el tratamiento va a ser de por vida y que solo un tratamiento bien llevado va a ayudar a controlar su alta presión y a disminuir el riesgo de tener complicaciones.

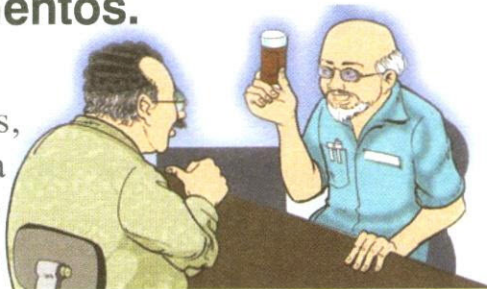


- Aun cuando tome medicamentos, es necesario que cambie su estilo de vida. Esto ayudará a que los medicamentos actúen de manera más eficaz y tal vez también sirvan para disminuir la cantidad de medicina necesaria.
- Existen muchos medicamentos para disminuir la presión arterial. Cada uno actúa de manera diferente.



### 3. Sugerencias al tomar sus medicamentos.

- Cuando comience a tomar sus medicamentos, consulte a su médico para que le indique cual es la medicina adecuada para usted y que nivel de dosis debe tomar, es muy importante que siga estas indicaciones.



- No intercambie medicinas con amigos, familiares, comadres, etc., aunque padezcan la misma enfermedad ya que cada uno tiene una prescripción diferente.



- Anote la fecha de vencimiento de su receta, para que antes de esta fecha pueda usted surtirla de nuevo y así evitar suspender el tratamiento.

- Algunas personas con alta presión toman remedios naturales como ajo, té, hierbas, u otras especies, los cuales no ha sido aprobados



científicamente, en caso de que esté tomando algún remedio natural hágaselo saber a su doctor ya que estos pueden interactuar con su medicamento, la mejor forma de tratar su presión arterial es tomando las medicinas que le indica el doctor y seguir sus instrucciones.

- No dejar de tomar su medicamento, aunque se sienta muy bien y no crea que ya no lo necesita, recuerde que la alta presión en la mayoría de los casos no presenta ningún síntoma.
- Si usted no tiene seguro médico y no recibe tratamiento por lo caro de éste, nuestro consejo es que busque algún programa de asistencia para la adquisición de sus medicamentos, ya sea por medio de su doctor, farmacia, laboratorio, del Estado, o a través de una clínica comunitaria.

- Antes de empezar a tomar su medicamento, lea las indicaciones de la etiqueta, para conocer los posibles efectos secundarios. Si presenta efectos secundarios, avise a su médico para que regule o cambie su medicación.



- **Diga:**

¿Qué tipo de medicina está tomando? ¿Las toma regularmente? Es muy importante que usted no deje de tomarlas como se lo indicó su doctor.

# Sugerencias prácticas para acordarse de tomar sus medicamentos.

Ver la Fotonovela página 6: *Maneras para recordar tomar su medicamento.*

Veán cada uno de los dibujos de la fotonovela y utilice el pastillero, el calendario, el teléfono y otros materiales para enseñarles.



## Enséñeles como utilizarlos.

### 4. Control del estrés

Ver la Fotonovela página 7

■ **Diga:**

Es normal que el nivel de estrés aumente cuando se encuentra en situaciones difíciles o cuando se siente muy agobiado por la gran cantidad de responsabilidades de la vida diaria. Pero si usted no maneja esto de manera adecuada, el estrés puede aumentar su presión arterial. En esta sesión usted aprenderá maneras de manejar su estrés y de reducirlo.



■ **Pregunte:**

¿Cuáles son las causas de estrés en su vida? Espere 2 minutos, para que ellos contesten.

■ **Diga:**

Explíqueles como el estrés les aumenta su presión arterial. Algún tipo de estrés no se puede controlar, pero existen formas para manejarlo.

■ **Pregunte:**

¿De qué manera usted maneja el estrés?

■ **Diga:**

Fumar, tomar alcohol, las drogas, son algunas muy malas maneras de tratar con el estrés.



■ **Pregunte:**

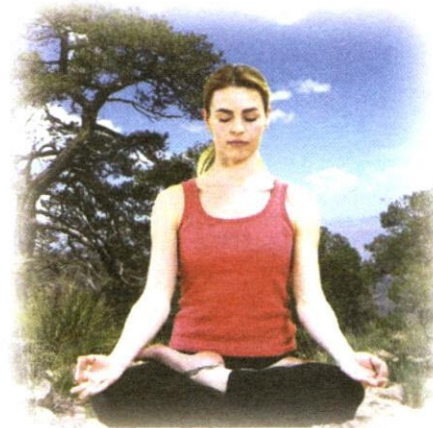
¿Para usted, cuál es la mejor forma de manejar el estrés?

■ **Diga:**

Existen varias técnicas para reducir el estrés.

■ **Meditación y oración**

La meditación y la oración le ayudan a enfocar su mente en pensamientos positivos.

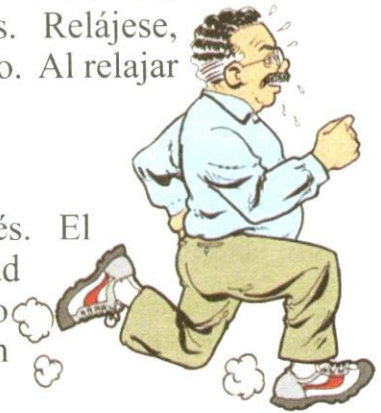


## ■ Visualización

Si usted tiene pensamientos negativos esto lo hace ponerse tenso. Para superar estas emociones, trate de pensar en cosas positivas. Relájese, cierre sus ojos y visualice un lugar tranquilo, seguro y sereno. Al relajar su mente su cuerpo también lo hace.

## ■ Hacer ejercicio

La actividad física es la mejor manera de reducir el estrés. El ejercicio aumenta la cantidad de oxígeno en nuestro cuerpo y las hormonas que nos hacen sentir felices.



## ■ Platicar con alguien

El compartir sus preocupaciones y sentimientos le ayudan a reducir el estrés. Exprese sus emociones abiertamente, directamente y honestamente sin culpar a nadie. Utilice palabras como “Yo creo”, o “Yo siento”. No tenga miedo preguntar o hacer observaciones a otras personas.

## ■ Respirar profundamente

La siguiente vez que usted tenga un repentino aumento de estrés, trate de respirar profundamente por algunos momentos. Siéntese confortablemente. Inhale y exhale contando del 1 al 4 (uno, dos, tres, cuatro) y exhale contando del 4 al 1 (cuatro, tres, dos, uno). Repita estos pasos varias veces hasta que usted se sienta relajado. Respirar profundamente le ayudará a relajarse aumentando el oxígeno en su cuerpo.



## ■ Diga:

Involucre a los miembros de su familia en las técnicas de reducción de estrés.

## ■ Diga:

Los grupos de apoyo pueden traer muchos beneficios, si usted no sabe que es un grupo de apoyo, permítame darle una breve explicación, es un grupo de personas que se reúnen para estar con personas que han pasado o están pasando por lo mismo, esto no quiere decir que no reciban apoyo de sus familias o amigos.

Estos grupos pueden ser dirigidos por profesionales de salud o por personas que están padeciendo la misma enfermedad. Estos grupos de apoyo pueden darle la oportunidad de hablar de sus enfermedades y analizarlas.

## ■ Pregunte:

¿Cuántos de ustedes tienen un grupo de apoyo?

**(Si no cuentan con grupos de apoyo, ayúdeles a organizar uno.)**



## Repaso de los puntos más importantes de hoy.

### ■ Diga:

Vamos a repasar lo que vimos el día de hoy.

### ■ Pregunte:

**P:** ¿ La alta presión siempre tiene síntomas?

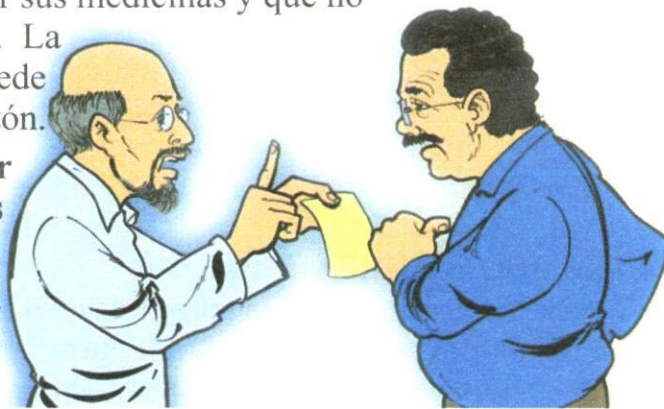
**R:** No, las personas pueden sentirse muy bien y tener la presión arterial muy alta.

**P:** ¿Por qué es muy importante tomar sus medicinas siguiendo las indicaciones que le dió el doctor? ¿Qué sucede si no lo hace?

**R:** Debe tomar su medicamento exactamente como se lo indicó el doctor para poder controlar su presión arterial. La medicina baja gradualmente la presión en las arterias. Es muy importante que no deje de tomar sus medicinas y que no aumente la dosis indicada por su doctor. La presión arterial que no está controlada puede causarle una embolia o un ataque al corazón.

**P:** ¿Cuáles son otras maneras de obtener su medicamento si tiene problemas económicos?

**R:** Otras maneras son buscar su medicamento en farmacias más económicas o que ofrezcan marcas genéricas a un menor costo. Pregunte a su doctor, farmacéutico o en la clínica que usted se atiende si existe algún programa de descuentos.



**P:** ¿Cuáles son las maneras de reducir el estrés?

**R:** Oración, meditación, ejercicio, visualización, platicar con alguien, respirar profundamente. Claro que existen otras maneras de manejar el estrés, la mejor es con la que usted se sienta más a gusto, aunque no sea una de estas.

## Compromiso semanal.



*Nota: Haga usted primero su compromiso personal. Anime a los miembros del grupo a que compartan lo que planean hacer para cumplir con el compromiso. Ver página 19 Fotonovela: Mi compromiso*

### ■ Diga:

En la siguiente sesión hablaremos de como les fue con su compromiso. Recuerden seguir trabajando en su compromiso de tomar sus medicinas.

## Cierre la sesión.

### ■ Diga:

Gracias por su asistencia. Espero verlos en la próxima sesión. La próxima sesión estará dedicada a mantenerse físicamente más activo y a mantener un peso saludable.



## Actitudes de la Familia Ramírez

Para usar con la Fotonovela “Más vale prevenir que lamentar”, una guía para la salud del corazón.

Las personas actúan de diferente manera cuando aprenden que deben de hacer cambios en su estilo de vida por que tienen factores de riesgo de enfermedades del corazón. Por favor revise las actitudes de la Familia Ramírez, y responda a las preguntas que están al final de este folleto.



### El Activo

Doña Fela aprendió que ella está en riesgo de tener una enfermedad cardíaca y rápidamente hace un plan de acción. Obtiene información y toma clases para aprender como mejorar su salud. Ella practica lo que aprende y se siente optimista y entusiasta. Ella hace cambios para mejorar su salud, se pone objetivos razonables y ayuda a otros a hacer lo mismo. Doña Fela cree que una onza de prevención es mejor que una libra de remedios.



### El Preocupado

Carmencita está preocupada y deprimida por que está consciente del factor de riesgo que tiene de desarrollar una enfermedad cardíaca. Ella no sabe como empezar a hacer cambios en su estilo de vida. Se siente atrapada y con falta de motivación para hacer los cambios necesarios en su estilo de vida.

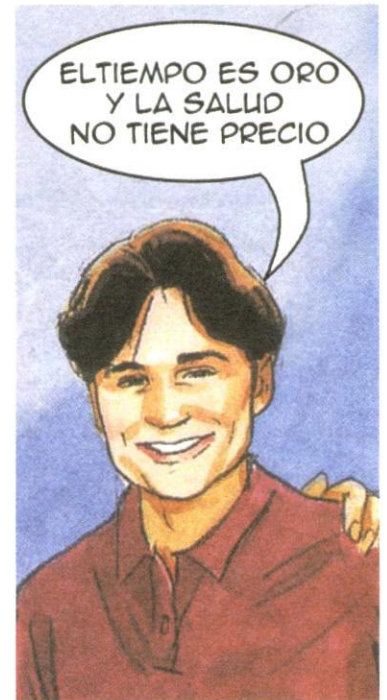


## El Bien Intencionado

Virginia aprende que está en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y piensa que debe de empezar a tomar acciones. Cada día se dice, “Empezaré a hacer cambios mañana”. Se siente culpable y frustrada por que ella sabe que tiene que tomar acciones para mejorar su salud. Virginia piensa que, “Empezar a hablar es diferente de empezar a caminar”.

## El Dinámico

Néstor esta muy motivado para hacer cambios y mejorar su salud. El sabe que es muy fácil caer en los viejos hábitos. Hace planes para prevenir retrasos y empezar de nuevo si es necesario. El tiene una actitud positiva hacia la vida, pide ayuda cuando la necesita, y no se da por vencido. Néstor dice, “El tiempo es oro, y la salud no tiene precio”.



## El Indiferente

Mariano se entera que está en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, pero él no está preocupado por eso. El se enfada cuando tiene que hacer cambios en su estilo de vida, y no intenta cambiar su actitud. Mariano reclama, “De todas maneras, todos nos vamos a morir”.

■ ¿Con cuál de estas personas se identifica?



**El Activo**



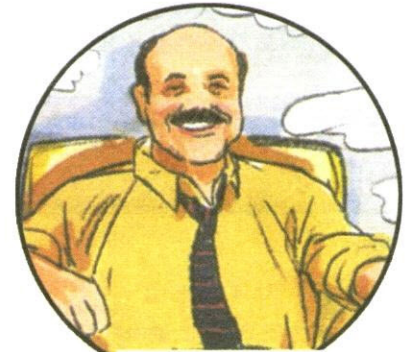
**El Preocupado**



**El Bien Intencionado**



**El Dinámico**



**El Indiferente**

■ ¿A quién escogería como su modelo de conducta para animarle a que haga cambios en su estilo de vida?

■ ¿Qué lo detiene de hacer cambios en su estilo de vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ ¿Qué puede hacer para vencer estas cosas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Gracias Matilde Alvarado del NHLBI NIH por compartir este folleto con nuestra comunidad.**

# Preguntas que debe hacer a su doctor

**Le recomendamos hacer estas preguntas a su doctor antes de empezar a tomar su medicamento y si nunca se las ha hecho a pesar de tener tiempo tomando sus medicinas.**

- 1.- ¿Por que mi presión arterial se toma en números? Pida a su doctor, enfermera, que le escriba los resultados de su presión.
- 2.- ¿Cuál es mi presión arterial recomendada?
- 3.- ¿Está mi presión arterial dentro de un nivel normal?
- 4.- ¿Está mi presión sistólica muy alta (más de 140)?
- 5.- ¿Cuál es el peso saludable para mí?
- 6.- ¿Existe alguna dieta para perder peso (si la necesito) y que también me ayude a bajar mi presión arterial?
- 7.- ¿Me podría recomendar un plan de comidas saludables que pueda seguir para ayudarme a bajar mi presión arterial (Ya que no necesito bajar de peso)?
- 8.- ¿Es recomendable que empiece a hacer algún tipo de ejercicio o actividad física?
- 9.- ¿Cuál es el nombre de la medicina que estoy tomando? ¿Es el nombre de marca o el nombre genérico?
- 10.- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de mi medicina? (Esté seguro que el doctor esté informado si usted es alérgico a algo y si usted está tomando otros medicamentos, incluyendo los que no requieren receta médica).
- 11.- ¿A qué hora del día me debo tomar mis medicinas?
- 12.- ¿Las debo tomar con alimentos?
- 13.- ¿Existen algunos alimentos, bebidas o suplementos alimenticios que debo evitar cuando esté tomando mis medicamentos?
- 14.- ¿Qué debo hacer si olvidé tomar mis medicinas a la hora recomendada por el doctor? ¿Me las debo tomar al momento de recordarlo o me debo esperar al día siguiente?

# Sí se Puede: Prevenir y controlar la presión arterial alta

Lo que usted debe saber sobre la prevención y control de la presión arterial alta

## La presión arterial alta: Una fuerza que requiere atención

La presión arterial se define como la fuerza que hace la sangre contra la pared de las arterias. Cuando la presión se mantiene elevada se le llama hipertensión o presión alta. Esta condición es peligrosa ya que puede causar derrames cerebrales, infartos cardiacos, ceguera o daño irreversible en los riñones. Nadie está exento de sufrir alguna de estas enfermedades y, a medida que uno envejece, el riesgo se incrementa.

## Conozca cuál es su presión arterial

La presión arterial se le llama "el asesino silencioso" debido a que, por lo general, no presenta ningún síntoma. Los números que indican su presión arterial son la única advertencia.

**Presión arterial normal**

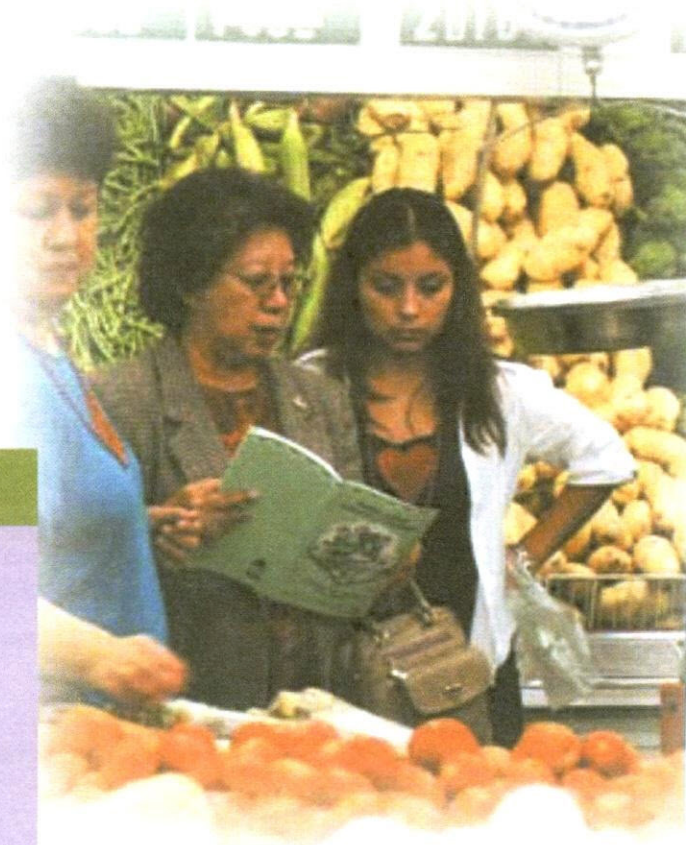
presión sistólica: la presión de la sangre en los vasos sanguíneos cuando late el corazón

↓ **Menos de 120/80 mmHg**

↑

milímetros de mercurio

presión diastólica: la presión entre latidos cuando el corazón se relaja



## Las lecturas de la Presión Arterial para Adultos

El significado de los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más\*)

Nivel	Primer Número (Presión sistólica)	Segundo Número (Presión diastólica)	Resultados
Normal	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg	¡Buena noticia!
Pre Hipertensión (niveles un poco más alto de lo normal)	120 a 139 mmHg	80 a 89 mmHg	¡Pórgale cuidado! Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su peso y su hábito de fumar. Visite al médico si tiene diabetes.
Presión arterial alta	140 ó más mmHg	90 ó más mmHg	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle como bajarla.

\*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute



## Medicamentos para tratar la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, es posible que el estilo de vida y los hábitos señalados anteriormente no disminuyan lo suficiente su presión arterial. Si eso sucede, será necesario que tome medicamentos.

Aun cuando necesite tomar medicamentos, es necesario que cambie su estilo de vida. Eso ayudará a que los medicamentos actúen de manera más eficaz y tal vez también sirva para disminuir la cantidad de medicación necesaria.

Existen muchos medicamentos para disminuir la presión arterial. Cada uno actúa de manera diferente. *Muchas personas deben tomar dos o más medicamentos distintos para que su presión disminuya a niveles saludables.*



### Medicamentos para la Presión Arterial

Categoría de Medicamentos	Cómo Actúan
Diuréticos	También se les conoce como "píldoras de agua" porque actúan sobre el riñón y ayudan a eliminar el exceso de agua y sodio del cuerpo por medio de la orina.
Bloqueadores beta	Reducen los impulsos nerviosos enviados al corazón y a los vasos sanguíneos. Eso hace que disminuya la frecuencia y la fuerza de los latidos cardíacos. Disminuye la presión arterial y el corazón realiza un menor esfuerzo.
Inhibidores de las ECA (Enzimas de Conversión de la Angiotensina)	Previenen la formación de una hormona llamada angiotensina II, que normalmente causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos se relajan y la presión disminuye.
Antagonistas de angiotensina	Protegen los vasos sanguíneos de la angiotensina II. Por consiguiente, los vasos sanguíneos se ensanchan y se reduce la presión arterial.
Bloqueadores de canales de calcio	Impiden que el calcio ingrese a las células musculares del corazón y los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos se relajan y la presión disminuye.
Bloqueadores alfa	Reducen los impulsos nerviosos hacia los vasos sanguíneos y permiten que la sangre fluya más fácilmente.
Bloqueadores alfa-beta	Actúan de la misma forma que los bloqueadores alfa pero además disminuyen la frecuencia de los latidos cardíacos, al igual que los bloqueadores beta.
Inhibidores del sistema nervioso	Relajan los vasos sanguíneos controlando los impulsos nerviosos.
Vasodilatadores	Abren directamente los vasos sanguíneos, ya que relajan los músculos de las paredes de los vasos.



## Consejos prácticos que lo ayudarán a acordarse de tomar los medicamentos para la presión arterial

Cuando comience a tomar un medicamento, consulte con su médico para que le indique cuál es la medicación adecuada para usted y qué nivel de dosis debe tomar. Si se presentan efectos adversos, hablelo con su médico para que regule o cambie su medicación. Si está preocupado por el costo de los medicamentos, consulte con el médico o el farmacéutico, ya que tal vez exista una droga más económica o una forma genérica de esa droga que puede sustituir a la que le recetó el médico.

Es importante que tome su medicación según la prescripción del médico. Eso puede prevenir ataques cardíacos, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca congestiva, que es un trastorno serio en el que el corazón pierde su capacidad de bombear la cantidad de sangre que el cuerpo necesita.

Es común que uno se olvide de tomar la medicación. Pero tomar los medicamentos puede convertirse en parte de su rutina diaria, al igual que cepillarse los dientes o ponerse las medias a la mañana. Lea el cuadro 2 que figura a continuación; allí encontrará algunos consejos prácticos que lo ayudarán a que se acuerde de tomar los medicamentos para la presión arterial.

- Coloque la foto favorita de un ser querido o suya en la puerta del refrigerador, junto con una nota que diga "Acordarse de tomar la medicación para la presión arterial alta".
- Guarde los medicamentos para la presión arterial en la mesa de noche al lado de su cama.
- Tome los medicamentos para la presión ni bien termina de cepillarse los dientes, y déjelos junto a su cepillo de dientes para no olvidarse de tomarlos.
- Escriba notas en papel adhesivo y colóquelas en lugares visibles para que le recuerden que debe tomar la medicación para la presión arterial. Puede colocar notas sobre el refrigerador, en el espejo del baño o en la puerta de entrada de su casa.
- Organice un sistema recordatorio con un amigo que también tome medicamentos diariamente, y póngase de acuerdo con él para llamarse mutuamente todos los días y recordarse que deben "tomar la medicación para la presión arterial".
- Pídale a su hijo/a o nieto/a que lo llame todos los días y le recuerde que debe tomar la medicación. Es una excelente manera de mantenerse en contacto y, además, a los niños les encanta ayudar a las personas mayores.
- Coloque sus medicamentos en un pastillero semanal, que puede comprar en la mayoría de las farmacias.
- Si posee una computadora personal, programe una nota recordatoria que le indique tomar la medicación cada vez que encienda la máquina, o inscribese en un servicio gratuito que le envíe un correo electrónico recordatorio todos los días.
- Recuerde volver a pedir la receta de los medicamentos. Cada vez que pase a buscar su receta, escriba una nota en su agenda para acordarse de pedir y recoger la próxima receta una semana antes de que se le termine la medicación.

Es posible que aun tomando la medicación, su presión arterial no esté bajo control. Todos (y en particular las personas mayores de edad) deben procurar que su presión arterial se mantenga por debajo de 140/90 mmHg. Si su presión arterial es superior a esos valores, consulte con su médico para realizar cambios en la medicación o en su estilo de vida que lo ayuden a reducir su presión arterial.

Algunos medicamentos de venta libre, como los medicamentos para la artritis y los analgésicos, y los suplementos dietéticos, como la efedra, y el naranjo amargo, pueden producir un aumento de la presión arterial. Asegúrese de comentarle a su médico si está tomando cualquier tipo de medicamento de venta libre y pregúntele si dicho medicamento puede provocar que sea más difícil mantener su presión arterial bajo control.

## 6 cosas que puede hacer para la prevención y control de la presión arterial alta



**1. Hable con su profesional de la salud.** Pídale que le mida la presión arterial y que le explique qué significan sus números. Si es necesario que tome medicamentos, asegúrese de que entiende para qué sirven los medicamentos y cuándo debe tomarlos, y luego tómelos de la manera que le recomendó el médico.

**2. Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de perder peso. Siga un plan de alimentación que haga hincapié en las frutas, las verduras y los productos lácteos con bajo contenido de grasa, que contenga cantidades moderadas de grasa total y bajas cantidades de grasa saturada y colesterol. Disminuya el tamaño de las porciones que se sirve, especialmente de los alimentos con alto contenido de calorías, y trate de consumir solamente la cantidad de calorías que usted quema por día (o menos de esa cantidad si desea bajar de peso).

**3. Si toma bebidas alcohólicas, beba con moderación.** Los estudios indican que si una mujer toma más de un trago al día y si un hombre toma más de dos tragos diarios, la presión arterial le puede subir. Es muy importante saber que se llama trago a una lata o botella pequeña de cerveza, un vaso de vino o un trago preparado como un ron con cola o una margarita. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.

**4. Haga más actividad física.** Haga actividad física moderada, como andar en bicicleta o caminar a paso ligero, por lo menos 30 minutos por día. Si no cuenta con 30 minutos libres, trate de encontrar 2 períodos de 15 minutos o 3 períodos de 10 minutos para realizar actividad física.

**5. Disminuya el consumo de sal y sodio.** Lea las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos alimentos enlatados, procesados o de preparación rápida que posean bajo contenido de sodio. Disminuya el consumo de sodio a un máximo de 2400 mg, o a una cantidad de sal equivalente a una cucharadita, por día. Trate de disminuir el consumo de comidas rápidas con alto contenido de sodio y sal.

**6. Deje de fumar.** El fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades arteriales periféricas y diversos tipos de cáncer.

### Recursos para ayudarlo a mantenerse saludable



*La Guía para reducir la presión arterial alta (Your Guide to Lowering High Blood Pressure)* incluye información sobre la detección, prevención y tratamiento de la presión arterial alta. Además, presenta la dieta DASH, eficaz en la prevención y reducción de la presión arterial alta, e información específica para la mujer. <http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html>

*Propóngase alcanzar un peso saludable (Aim for a Healthy Weight)* incluye una tabla para calcular el índice de masa corporal (BMI: Body Mass Index), consejos sobre cómo comprar y preparar los alimentos y un planificador de menús diseñado para la preparación y elección de las comidas diarias con la cantidad de calorías permitidas por día. [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm)

*Lleve una vida más sana, viva más (Live Healthier, Live Longer)* incluye materiales interactivos para las personas con enfermedades cardíacas y para las que quieren prevenir ese tipo de enfermedades. <http://www.nhlbi.nih.gov/chd/index.htm>

Información general y publicaciones.

Centro de Información sobre Salud del NHLBI  
(National Heart, Lung and Blood Institute)  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Tel 301-592-8573; Fax 301-592-8563  
(Lunes – Viernes, 9 a.m. a 5 p.m. hora del este);  
TTY 240-629-3255

<http://www.nhlbi.gov/health/infoctr>



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
National High Blood Pressure Education Program

NIH Publication No. 04-5261  
May 2004