Wellness – Taking Care of Your Blood Pressure Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuidar la presión arterial no es algo que se pueda dejar de lado. Piénsalo así: la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando esa presión es demasiado alta de forma constante, aunque no lo notes, es como si tu sistema de tuberías estuviera constantemente sometido a una tensión adicional. Y, con el tiempo, esa sobrecarga puede dañar algunas de sus partes más importantes: el corazón, el cerebro e incluso los riñones y los ojos. Por eso es tan importante vigilarlo y cuidarlo para mantenerse sano y sentirse bien en el futuro.

CUÁL ES EL PELIGRO

Es importante recordar que, para muchas personas, la presión arterial alta se desarrolla gradualmente a lo largo del tiempo, sin señales de advertencia evidentes. Por eso se la conoce a menudo como el “asesino silencioso”.

Indicadores inmediatos

A corto plazo, una presión arterial alarmantemente alta puede manifestarse a través de signos perceptibles como fuertes dolores de cabeza, hemorragias nasales difíciles de detener, fatiga abrumadora, episodios de mareo o alteraciones de la visión. Estos síntomas sirven como señales urgentes de que es necesaria una evaluación médica rápida e inmediata.

Amenazas Progresivas para la Salud

Los peligros más críticos se desarrollan gradualmente debido al impacto sostenido de la presión arterial elevada. Esta tensión continua, a menudo silenciosa, puede infligir daños en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, aumentando así la probabilidad de que se produzcan

- **Cardiopatías:** Las arterias debilitadas o estrechadas impiden el flujo sanguíneo, lo que puede provocar un infarto de miocardio.
- **Accidentes Cerebrovasculares:** La obstrucción o rotura de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro puede provocar un ictus.
- **Insuficiencia Miocárdica:** El aumento de la carga de trabajo del corazón frente a una presión elevada puede acabar debilitándolo y provocar una insuficiencia cardiaca.
- **Insuficiencia Renal:** Los daños en los vasos sanguíneos del riñón pueden afectar

a su funcionamiento y provocar una posible insuficiencia renal.
- **Daño Ocular:** El compromiso de los vasos sanguíneos de los ojos puede provocar problemas de visión e incluso ceguera.
- **Deterioro Cognitivo:** La reducción del flujo sanguíneo al cerebro puede afectar a la función cognitiva y aumentar el riesgo de demencia vascular.

COMO PROTEGERSE

Para protegerse de los peligros de la presión arterial alta, es fundamental una combinación de modificaciones del estilo de vida y un seguimiento médico regular.

Adopte una Dieta Cardiosaludable

Céntrese en una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales. Limite las grasas saturadas y poco saludables, el colesterol y el sodio. Por ejemplo, en lugar de aperitivos procesados, pruebe a tomar un puñado de almendras o una fruta. Al planificar las comidas, procure incluir muchas verduras de colores, como brócoli, zanahorias y espinacas. La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) está diseñada específicamente para ayudar a reducir la presión arterial.

Mantenga un Peso Saludable

El sobrepeso o la obesidad suponen una carga adicional para el sistema cardiovascular. Perder incluso una pequeña cantidad de peso puede tener un impacto significativo en la presión arterial. Incluso perder de 4 a 5 kilos puede suponer una diferencia notable para muchas personas con presión arterial alta.

Realice una Actividad Física Regular

Intente realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa a la semana. Puede tratarse de un paseo enérgico de 30 minutos cinco días a la semana, o de actividades más intensas como correr o montar en bicicleta durante periodos más cortos. El ejercicio regular ayuda a fortalecer el corazón y a reducir la presión arterial.

Controle el Estrés

El estrés crónico puede contribuir a la hipertensión arterial. Practique técnicas para reducir el estrés, como la atención plena, la meditación, el yoga o las aficiones que le gusten. Por ejemplo, tomarse 10 minutos al día para meditar en silencio o dedicar tiempo a una afición relajante como la jardinería puede ayudar a controlar los niveles de estrés.

Limite el Consumo de Alcohol

Si decide beber alcohol, hágalo con moderación. Para los adultos sanos, esto significa hasta una bebida al día para las mujeres y hasta dos bebidas al día para los hombres.

No Fume

Fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta significativamente el riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares. Si fuma, dejar de hacerlo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

Controle su Presión Arterial Regularmente

Hágase controlar la presión arterial regularmente por su médico, incluso si se siente sano. Su médico también puede recomendarle que se controle la presión arterial en casa.

Siga las Recomendaciones de su Médico

Si le diagnostican presión arterial alta, es fundamental que siga el plan de tratamiento de su médico, que puede incluir medicación. Tome todos los medicamentos tal como le hayan recetado.

CONCLUSIÓN

A fin de cuentas, cuidar la presión arterial es tomar las riendas de la salud a largo plazo. Se trata de crear hábitos cotidianos. Piensa en ello como una forma de mantener el motor en marcha y protegerte de algunos baches importantes en la carretera más adelante.