

Sobre el tratamiento de la presión alta de la sangre cuando se tiene diabetes

Guía No. 16

Una parte importante del cuidado de usted mismo es el control continuo de la presión de su sangre. La presión alta de la sangre—también conocida como hipertensión— eleva su riesgo de sufrir ataque al corazón, derrame cerebral, problemas en los ojos y enfermedad en los riñones. De cada 3 adultos con diabetes 2 tienen presión alta de la sangre. **Para prevenir o retrasar los problemas de la diabetes, debe chequear regularmente la presión de su sangre y trabajar para alcanzar su objetivo personal.**

¿Qué es la presión alta de la sangre?

La presión de la sangre es la fuerza con que ésta fluye en el interior de sus vasos sanguíneos. Cuando el equipo de profesionales que cuida su salud examina la presión de su sangre, ellos registran dos números, como 130/80 mmHg. Usted oíría que ellos dicen "130 sobre 80". Ambos números son importantes:

- El primer número es la presión cuando su corazón palpita y empuja la sangre hacia los vasos sanguíneos. Los profesionales en el área de la salud la llaman presión "sistólica".
- El segundo número es la presión cuando los vasos sanguíneos se relajan entre cada latido. Se conoce como presión "diastólica".

Cuando su sangre fluye a través de los vasos sanguíneos con demasiada fuerza, usted tiene presión alta de la sangre. Su corazón tiene que trabajar más fuerte cuando la presión está alta, y su riesgo de desarrollar problemas relacionados con la diabetes aumenta. La presión alta de la sangre es un problema que no desaparecerá sin tratamiento.

¿Cuál es el objetivo que se recomienda para la presión de la sangre?

Tanto la diabetes como la presión alta de la sangre aumentan su riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades en los ojos y los riñones. Por tal razón, las personas con diabetes tienen un objetivo en el resultado para la presión de la sangre más bajo en comparación con el público en general. American Diabetes Association (ADA) y National Institutes of Health recomiendan que la presión de la sangre en personas con diabetes sea menor de 130/80 mmHg. Si mantiene la presión de su sangre



Como parte del tratamiento de la presión alta de la sangre, escoja sus alimentos adecuadamente, manténgase activo y tome sus medicamentos

por debajo de 130/80 mmHg, usted estará reduciendo su riesgo de desarrollar los problemas que se relacionan con la diabetes.

¿Cómo sé si tengo alta la presión de la sangre?

La presión alta de la sangre es un problema silencioso—usted no sabrá que la padece, a menos que el encargado del cuidado de su salud se la examine. ADA recomienda que le examinen la presión de la sangre en cada visita al consultorio, o al menos de dos a cuatro veces al año. Lleve un control de la presión de su sangre mediante el registro de los resultados de su chequeo en la siguiente tabla.

Objetivo de ADA para la presión de la sangre: por debajo de 130/80		
Visita al consultorio	Mis resultados	Mi objetivo
Fecha:		
Fecha:		
Fecha:		
Fecha:		

¿Qué tratamientos se recomiendan?

Tanto los cambios en el estilo de vida como los medicamentos ayudan al control de la presión de la sangre. El tratamiento cambia de una persona a otra. Trabaje junto al encargado del cuidado de su salud para encontrar el tratamiento que mejor se ajuste a sus necesidades.

Los cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a controlar la presión de su sangre, la glucosa (azúcar) en su sangre y los niveles de lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos) Marque la casilla que corresponde a los pasos que está dispuesto a dar.

Seleccione sus alimentos con cuidado

- Comeré una porción de fruta en cada comida.
- Comeré una o dos porciones de vegetales en el almuerzo y la cena.
- Cambiaré a productos bajos en grasa o sin grasa (como queso bajo en grasa y leche descremada).
- Comeré panes integrales y cereales.
- Comeré nueces o mantequilla de maní algunas veces.
- Escogeré las carnes magras y los sustitutos de la carne (como el pollo sin piel, el pescado, la carne magra como la espaldilla o el lomo asado, el jamón o el lomo de cerdo hervidos).
- Cocinaré usando los métodos para cocinar con poca grasa, como hornear, asar o al vapor.
- Le pondré un poco o nada de sal a mis comidas durante el cocimiento y al plato en la mesa.
- Probaré las hierbas y las especias en lugar de la sal.
- Leeré las etiquetas de los alimentos y escogeré los que contengan menos de 400 mg de sodio por porción.

Baje de peso o tome medidas para prevenir el aumento de peso

- Reduciré la cantidad de calorías y grasas.
- Trataré de hacer más actividades físicas de lo que hago ahora.

Manténgase físicamente activo

- Antes de comenzar una nueva rutina, le preguntaré a mi médico qué actividades son más seguras para mí.
- Trataré de hacer aproximadamente un total de 30 minutos de ejercicio aeróbico, como las caminatas energéticas, el mayor número de días de la semana. Si apenas estoy empezando con la actividad física,

comenzaré con 5 minutos al día y gradualmente agregaré más tiempo.

Tenga cuidado con el alcohol

- Hablaré con el equipo de profesionales que cuida mi salud sobre si es bueno o no que tome bebidas alcohólicas.
- Si tomo y cuando tome bebidas alcohólicas me limitaré a 1 porción al día (para las mujeres) ó a 2 porciones al día (para los hombres).

Deje de fumar

- Hablaré con el equipo de profesionales que cuida mi salud sobre los métodos que me pueden ayudar.

Las medicinas

Muchos tipos de medicinas están disponibles. No todas las personas toman lo mismo para la presión de la sangre, y muchas personas toman más de un tipo de medicinas. El que usted tome dependerá de las lecturas de la presión de su sangre y de otros factores, como el costo.

- **Los inhibidores de ACE**—Estos medicamentos bajan la presión de la sangre mediante la relajación de los vasos sanguíneos. Los inhibidores de ACE evitan que la hormona conocida como angiotensina se forme en su cuerpo y estreche sus vasos sanguíneos. Estas medicinas también ayudan a proteger sus riñones y reducen su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.
- **ARB**—Estas medicinas hacen que los vasos sanguíneos se mantengan abiertos y relajados para ayudar a reducir la presión de la sangre. Al igual que los inhibidores de ACE, las medicinas ARB también protegen sus riñones.
- **Los bloqueadores beta**—Estas medicinas ayudan a reducir la presión de la sangre y a relajar su corazón, ya que le permiten palpar más lento y con menos esfuerzo. Los bloqueadores beta ayudan a prevenir los ataques al corazón y derrames cerebrales.
- **Los bloqueadores del canal de calcio**—Estas medicinas ayudan a que los vasos sanguíneos se relajen, ya que hacen que no haya calcio en sus vasos sanguíneos y su corazón.
- **Los diuréticos**—Estas medicinas, conocidas también como "píldoras de agua", ayudan a que su cuerpo elimine el exceso de agua y sodio por medio de la orina.