

## Haga Su Plan

¿Hay alguna meta que pueda fijar ahora?

Antes de mi próxima visita, voy a:

- Bajar de peso, poco a poco
- Comenzar a ser más activo/a
- Dejar de usar alcohol, poco a poco
- Comer más comida saludable
- Dejar de usar tabaco, poco a poco
- Tomar medicina como me diga el médico

¿Hay alguien que lo pueda ayudar a bajar su presión de la sangre?

Nombre(s): \_\_\_\_\_

### Para Más Ayuda

Para más información sobre el colesterol alto y las enfermedades del corazón, visite la página Web de la *American Heart Association*: [www.americanheart.org/español](http://www.americanheart.org/español)

Para encontrar un centro de bienestar para enfermedades del corazón, colesterol e hipertensión, visite [www.ncgoodhealthdirectory.com](http://www.ncgoodhealthdirectory.com)

Para buscar ayuda en dejar de usar tabaco, llame al NC Quitline a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o reciba consejería en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

A los socios de la serie *Starting the Conversation* ¡Gracias!



UNC  
CENTER FOR HEALTH PROMOTION  
AND DISEASE PREVENTION

## Presión de la sangre

# Hablemos

¿Está listo/a para tomar los pasos para bajar su presión de la sangre?

- Estoy listo/a para bajar mi presión de la sangre y quiero ayuda.
- No sé si estoy listo/a para hacer los cambios para bajar mi presión de la sangre, pero estoy listo/a para hablar.
- No estoy listo/a para hacer los cambios necesarios para bajar mi presión de la sangre por ahora.

Baje su presión  
ahora.

Baje su presión  
para toda la vida.



¡Recuerde para quien está salvando su vida!

Preguntas sobre la presión de la sangre	Respuestas
<p><b>¿Sabe Usted qué es la presión de la sangre (presión sanguínea, presión arterial)?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí    <input type="checkbox"/> No    <input type="checkbox"/> No Sé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La presión de la sangre es la fuerza que mueve la sangre por las arterias.</li> <li>Se calcula mientras late el corazón y cuando descansa.</li> <li>Por eso, se usa dos números. Por ejemplo: una presión de la sangre de 120/80 se lee “120 sobre 80”.</li> </ul>
<p><b>¿Sabe Usted qué es una presión normal de la sangre?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí    <input type="checkbox"/> No    <input type="checkbox"/> No Sé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una presión normal de la sangre se encuentra por debajo de 120/80.</li> </ul>
<p><b>¿Sabe Usted qué es la presión alta de la sangre?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí    <input type="checkbox"/> No    <input type="checkbox"/> No Sé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La presión alta es cuando el primer número es 140 o más, o cuando el segundo número es 90 o más.</li> <li>Si Usted tiene presión alta, puede ser que el primer número, el segundo número, o AMBOS estén altos.</li> </ul>
<p><b>¿Sabía Usted que es posible que se sienta excelente aunque tenga la presión alta?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí    <input type="checkbox"/> No    <input type="checkbox"/> No Sé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando la presión está alta, el corazón tiene que trabajar más y se puede cansar.</li> <li>La gente con la presión alta está en alto peligro de un infarto o un derrame cerebral.</li> <li>Si Usted tiene sobrepeso, fuma, o tiene el colesterol alto o la diabetes (azúcar en la sangre), el peligro es aún más alto.</li> <li>La presión alta de la sangre también se llama “el asesino silencioso” porque mucha gente no tiene síntomas.</li> <li>Usted puede tener la presión alta aunque no tenga dolores de cabeza o nerviosismo.</li> </ul>
<p><b>¿Sabe Usted qué es su presión de la sangre?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí    <input type="checkbox"/> No    <input type="checkbox"/> No Sé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pida que su médico o enfermera revise su presión de la sangre.</li> <li>Escriba su presión aquí: _____ / _____</li> </ul>

Consejos para bajar su presión de la sangre	
<p><b>Aspire a un peso saludable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mucha gente que tiene la presión alta de la sangre también tiene sobrepeso.</li> <li>Bajar de peso reduce la tensión en su corazón.</li> <li>Perder algunas diez libras puede ser tan efectivo como la medicina para bajar la presión de la sangre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga los cambios de forma gradual y de una manera que más le convenga.</li> <li>Piense perder el peso poco a poco, 1 o 2 libras cada semana, hasta lograr su peso saludable.</li> <li>Coma comidas saludables en casa con la familia en vez de comer fuera de casa.</li> <li>Busque una comida saludable y baja en grasa cuando tenga hambre.</li> </ul>
<p><b>Coma comida saludable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una dieta saludable ayudará a bajar su presión de la sangre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma más frutas, verduras y frijoles todos los días, y menos comidas con grasa animal como la carne, la mantequilla, la comida procesada y el queso.</li> <li>Sazone las comidas con hierbas y especias en lugar de sal.</li> <li>Cocine con aceite vegetal (como el de canola) en vez de mantequilla o manteca.</li> </ul>
<p><b>¡Hacerse activo/a!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Además de ayudarlo a perder peso, ser activo/a reduce el riesgo de infarto y derrame cerebral.</li> <li>Ser activo puede ser divertido y lo puede dar más energía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comience con 10 minutos de actividad (como caminar rápidamente) cada día; vaya aumentando la actividad poco a poco hasta 30 minutos diarios.</li> <li>Haga un plan para ser más activo/a con un amigo/a.</li> </ul>
<p><b>Busque ayuda para dejar de usar tabaco y evite el humo de tabaco.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fumar o respirar el humo de tabaco puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si Usted usa tabaco, hable con su médico para averiguar algunos métodos para dejar.</li> <li>Llame 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para consejos para dejar de usar tabaco. Está disponible todos los días de las 8 am hasta la medianoche, y jse habla español!</li> </ul>
<p><b>No tome mucho alcohol.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demasiado alcohol puede aumentar la presión de la sangre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si Usted toma alcohol, no tome más de 1 bebida al día si es mujer y no más de 2 bebidas al día si es hombre.</li> <li>Una bebida es 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1 onza de güisqui.</li> </ul>
<p><b>Trate de reducir el estrés en su vida.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas personas acuden al alcohol o el tabaco cuando tienen estrés en la vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite el tabaco y el alcohol, y no coma demasiado.</li> <li>Hacer ejercicio ayuda a bajar el estrés.</li> <li>Pida el apoyo de amigos, familia, vecinos, o compañeros de trabajo.</li> </ul>