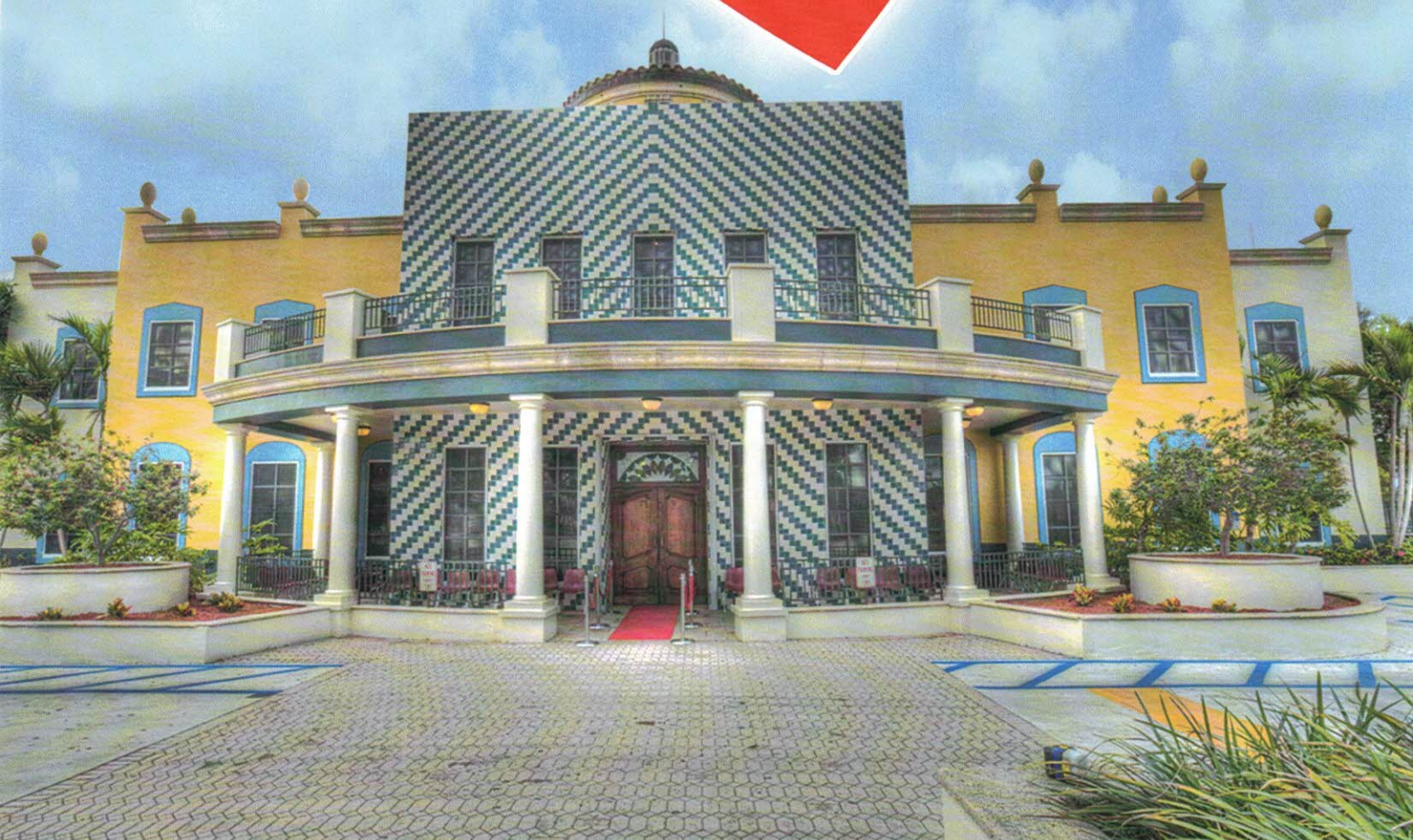
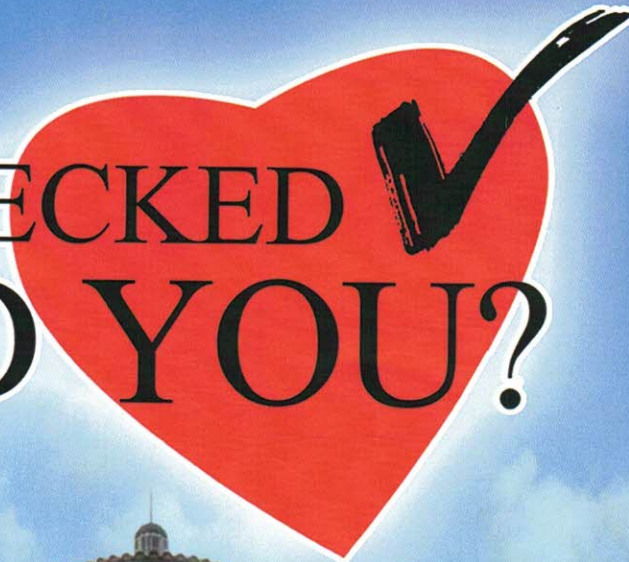


Dr Rafael A.
Peñalver Clinic
A New Concept in Community Health Care

SE PUEDE PREVENIR Y CONTROLAR

**I CHECKED
DID YOU?**



Qué Debemos Saber Acerca del Colesterol y La Presión Arterial

¿CUÁNTO MIDE MI PRESIÓN ARTERIAL?

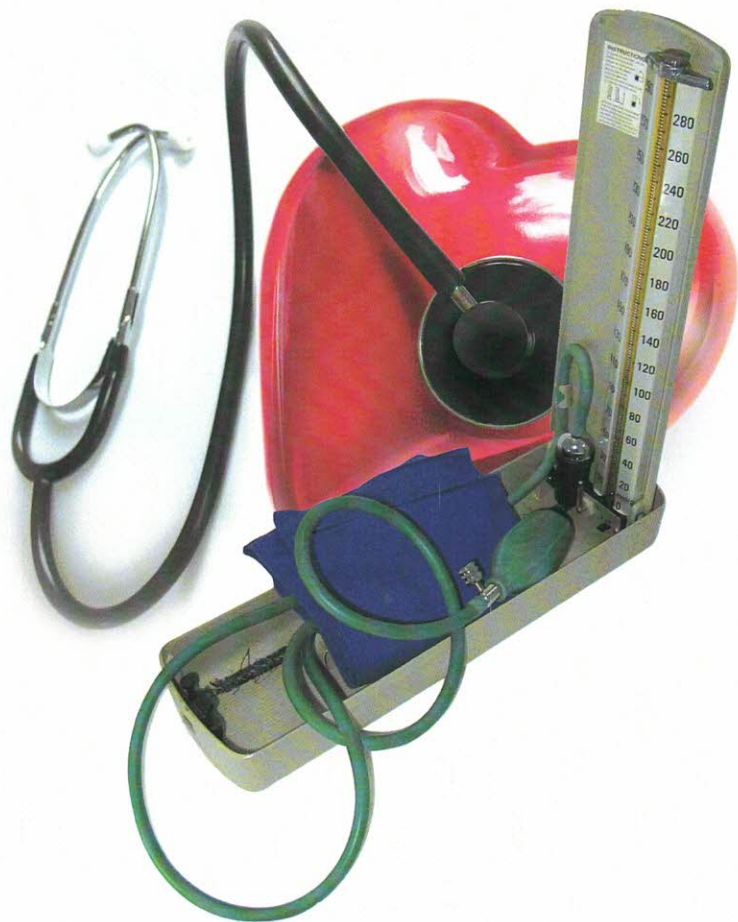
Presión Arterial: _____ / _____

- Normal: menos de 120 y menos de 80
- Fase 1 de hipertensión: 130-139 y 80-89
- Fase 2 de hipertensión: 140 o más y 90 o más

¿CUÁNTO MIDE MI COLESTEROL?

Nivel de Colesterol: _____

- Normal: Menos de 200
- En el borde: 200 a 239
- Alto: 240 o más



Recomendaciones

- No fumar
- Comer bajo en grasa; comer muchas frutas y vegetales, usar leche baja en grasa, comer avena y pan integral, reducir las comidas fritas, evitar galletas dulces o altas en contenido de sal.
- Comer bajo en sal, puede usar otros condimentos como pimienta, ajo, cebollas, y limón.
- Disfrutar al menos 30 minutos de ejercicios 3 veces por semana, caminar es una buena alternativa.
- Mantener un peso saludable
- Limitarse a no más de un trago al día para las mujeres y dos tragos al día para los hombres
- Instrucciones si toma medicina para la presión: No las deje de tomar aunque se sienta bien

Conozca los Signos de Advertencia

INFARTO CARDIACO:

- Presión o dolor en el pecho, brazos, cuello, espalda, maxilar o el estomago.
- Falta de aire junto o antes de la molestia de pecho, otros síntomas pueden ser, sudores fríos, náuseas o aturdimiento.

ATAQUE CEREBRAL:

- Súbito entumecimiento, debilidad de cara, brazo, pierna especialmente en un lado del cuerpo.
- Súbita confusión, mareo, dificultad al hablar o comprender, ver, caminar; pérdida de equilibrio o coordinación.
- Súbito y severo dolor de cabeza.

Si Usted tiene algunos de estos síntomas, llame al 911

Recomendaciones basadas en parámetros del Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre

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 alta 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 ocasionar derrames cerebrales, infartos cardiacos, ceguera o daño irreversible a los riñones. Nadie está exento de sufrir alguna de estas enfermedades y a medida que uno envejece, el riesgo se incrementa.

Conozca cual 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 Normal



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

Menos de:
120/80 mmHg

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!
Presión arterial alta	140 ó mas mmHg	90 ó mas mmHg	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle como bajarla. ¡Póngale cuidado! Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su peso y su habito de fumar. Visite al médico.

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

Dr Rafael A.
Peñalver Clinic
A New Concept in Community Health Care



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

1.- Hable con un profesional de la salud.

Pídale que le mida la presión arterial y que le explique que significan sus números. Si es necesario que tome medicamentos, asegúrese de que entiende para que sirven los medicamentos y cuando 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, 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 en 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. aparatos?

Los estudios indican que si una mujer toma mas 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 con ron con cola o una margarita. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.

4.- Haga más actividades físicas.

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 periodos de 15 minutos o 3 periodos 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 en sodio. Disminuya el consumo de sodio a un máximo de 2400 mg, o una cantidad equivalente a una cucharita, 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.

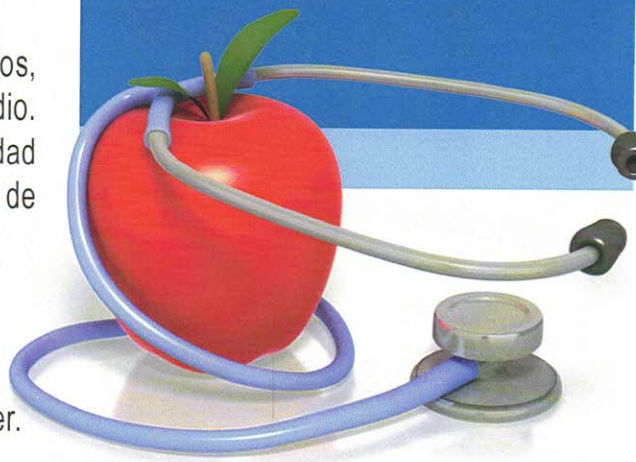
I CHECKED
DID YOU?



Se ha chequeado
su nivel de colesterol?

- La enfermedad cardíaca es la causa de muerte en USA
- Conozca su nivel de colesterol, conozca su riesgo
- Si Usted no se chequea, Usted no sabe

¡BAJAR SU NIVEL DE
COLESTEROL PODRIA
SALVARLO!



Sí se Puede: Prevenir y controlar la presión arterial alta con actividad física

Maneras simples de reducir su riesgo mediante actividad física

Haga 30 minutos de actividad física todos los días

- Si su presión arterial es moderadamente elevada, 30 minutos de caminata a paso ligero casi todos los días de la semana quizás le permita mantenerse alejado de los medicamentos.
- Si toma medicamentos para la presión arterial alta, 30 minutos de actividad física moderada pueden contribuir a que funcionen más eficazmente los medicamentos y a que usted se sienta mejor.
- Si no sufre de presión arterial alta, el mantenerse físicamente activo puede ayudarlo a que su presión arterial se mantenga normal. Si tiene presión arterial normal pero no realiza actividad física, tiene un mayor riesgo de padecer de presión arterial alta a medida que envejezca.

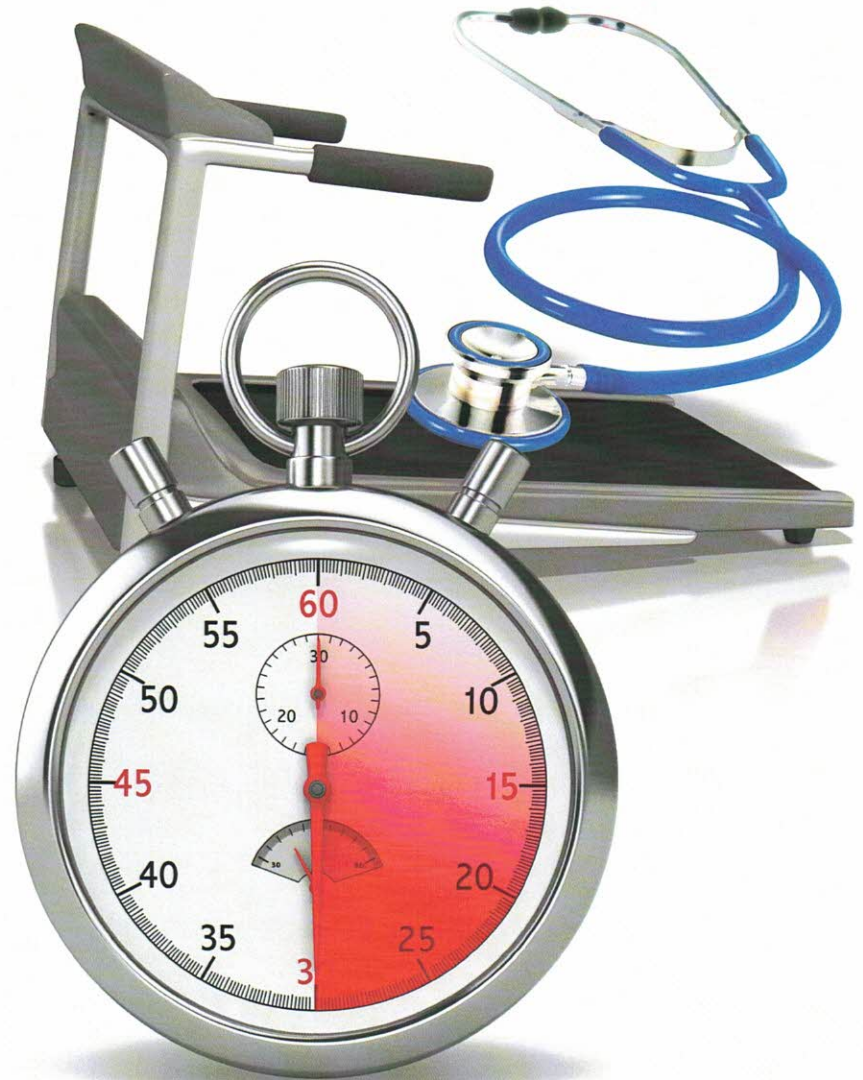
Maneras de comenzar

El programa de actividad física puede ser tan sencillo como una caminata de 15 minutos por el vecindario por la mañana y la noche. En forma gradual, intensifique el programa y fije nuevos objetivos para permanecer motivado. Lo importante es que lo disfrute y no corra riesgos. Recuerde que, si se esfuerza demasiado al principio, puede sufrir una lesión y abandonar la actividad por completo.

Si tiene un problema de salud crónico o si en su familia hay antecedentes de enfermedad del corazón a temprana edad, consulte con su médico antes de comenzar un nuevo programa de actividad física.

Aumente la actividad cuando realiza tareas cotidianas

Utilice las escaleras en lugar del ascensor. Estacione lejos y camine a su destino, así tiene una mayor distancia que recorrer. Si utiliza transporte público, bájese una parada antes.



5 Consejos: para ayudarlo a mantener su programa de actividad física

- 1.- **Elija un horario y manténgalo.**
- 2.- **Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe.** Motívese mutuamente para darse ánimo.
- 3.- **Varíe sus actividades.** Alterne entre distintas actividades para no forzar la misma parte del cuerpo todos los días.
- 4.- **Fíjese metas.**
- 5.- **Prémiese.** Al final de cada mes en el que haya cumplido con el programa de ejercicios, prémiese con algo nuevo: ropa nueva, un disco compacto, un libro nuevo... algo que le ayude a seguir con el programa. Pero no elija la comida como premio.

Preguntas comunes sobre la actividad física

¿Cómo puedo incluir la actividad física dentro del poco tiempo libre del que dispongo?

Trate de dividir los 30 minutos de actividad a lo largo del día. Por ejemplo, camine 10 minutos por la mañana, camine 10 minutos en su receso de almuerzo y camine otros 10 minutos después de la cena.

Soy una persona mayor y tengo dificultades para moverme. ¿Debo hacer ejercicio?

Sí, pero asegúrese de consultar con su médico sobre cuáles son las actividades que debe realizar. Incluso, hay actividades que puede realizar mientras se encuentra sentado.

Acabo de asociarme a un gimnasio. ¿Cuáles son los aparatos?

El escalador de gradas (stairclimbers) y la cinta (treadmill) son excelentes ya que estimulan la caminata y el escalamiento, que contribuyen a quemar grasas, aumentar la resistencia y fortalecer el sistema cardiovascular. El levantamiento de pesas es también un excelente ejercicio.

¿Cómo puedo prevenir lesiones?

En forma gradual, aumente la intensidad y duración de su programa de actividad física a lo largo de varias semanas o meses para evitar un esfuerzo excesivo. Siempre realice ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad física.

Actividades de ejercitación moderada

- Caminata a paso ligero (3-4 millas por hora)
- Cuidado de la casa y limpieza general
- Arreglos en el hogar, como pintar la casa
- Cortar el césped (con la podadora)
- Jardinería
- Bailar
- Deportes con raquetas, como el tenis de mesa
- Golf (con caminatas por la cancha)
- Pesca (mantenerse de pie y lanzar, caminar por tierra o agua)
- Nadar (con esfuerzo moderado)
- Ciclismo (a una velocidad moderada de 10 millas por hora o menos)
- Canotaje o remo (a una velocidad de alrededor de 2-3 millas por hora)

Ya está listo para empezar un plan de Ejercicios?

La Asociación Americana de Corazón recomienda que los adultos realicen por lo menos 30 minutos de ejercicios diariamente. Si desea bajar de peso debe hacer por lo menos 60 minutos de ejercicios al día.

Si no tiene tiempo en su horario, puede hacer dos sesiones de 15 minutos o dos sesiones de 30 minutos.

Pregunte a su médico antes de empezar una rutina, si tiene algunas limitaciones debido a su salud.



Plan de Alimentación Saludable contra la **Hipertensión**

Prevenir y controlar la presión arterial alta siguiendo el plan de alimentación conocido como DASH*

Lo que usted debe saber acerca del plan de alimentación saludable contra la hipertensión



Comenzar el plan de alimentación saludable contra la hipertensión

Se ha demostrado que el plan de alimentación DASH>(*Dietary Approaches to Stop Hypertension: Plan de alimentación saludable contra la hipertensión) previene y reduce la presión arterial alta. Este plan es rico en frutas, verduras y productos lácteos con bajo contenido de grasa, Incluye cantidades moderadas de grasa total y bajo contenido de grasas saturadas y colesterol. Si además reduce el consumo de sal y sodio, obtendrá aun mejores resultados.

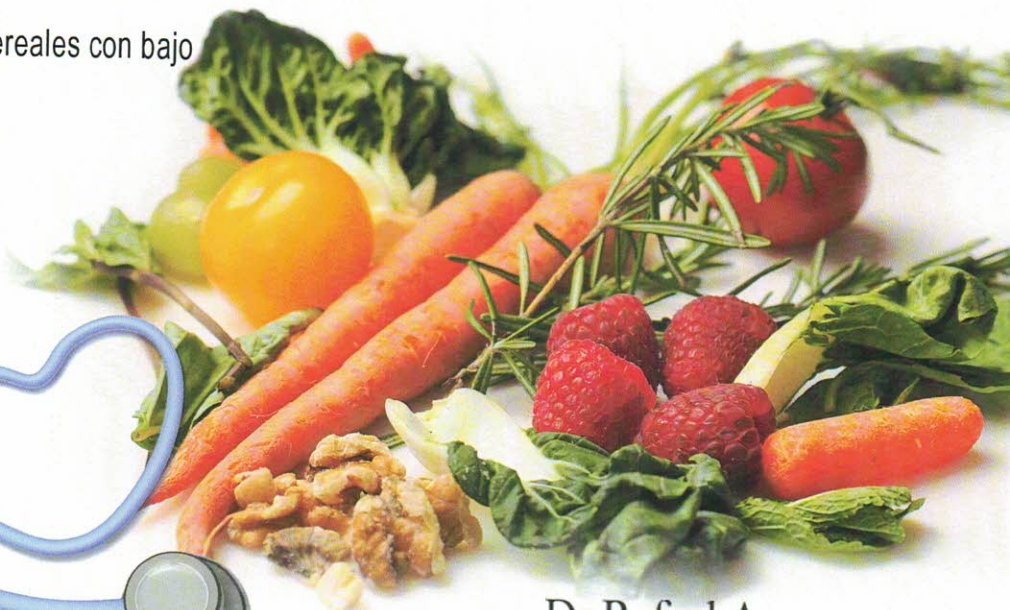


10 Sugerencias del Plan de Alimentación Saludable contra la Hipertensión

1. Utilice muchos condimentos en lugar de sal. Cuando cocine o en la mesa, sazone las comidas con hierbas, especias, limón lima, vinagre o mezclas de condimentos que no contengan sal.
2. Utilice pollo, pescado, carne magra frescos en vez de utilizar carnes enlatadas, ahumadas o procesadas.
3. Sírvasse porciones moderadas y cuando tome un refrigerio, coma frutas, verduras o palomitas de maíz sin sal y sin manteca.
4. Elija comidas "de preparación rápida" que tengan bajo contenido de sodio. Trate de no comer muchas comidas congeladas, ni platos combinados, como pizza, mezclas en paquete, sopas o caldos enlatados y aderezos para ensalada (ya que, en general, contienen mucho sodio).
5. Comience el día con un desayuno de cereales con bajo contenido de sal y sodio.
6. Cocine arroz, pastas y cereales calientes sin sal; trate de no comer arroz, pastas o mezclas de cereales que sean instantáneos o condimentados, ya que usualmente contienen sal.
7. Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas "sin agregado de sal".
8. Beba agua en lugar de beber refrescos con alto contenido de azúcar.
9. Cuando vaya a comer afuera, retire el salero de la mesa. Disminuya la cantidad de condimentos, como ketchup, encurtidos (pickles) y salsas, que tienen ingredientes con alto contenido de sal.

Trate de no comer comidas rápidas o procesadas con alto contenido de sal y sodio.

I CHECKED
DID YOU?



Dr Rafael A.

Peñalver Clinic

A New Concept in Community Health Care

Este es un artículo de Educación Comunitaria ofrecido por la Clínica Dr. Rafael Peñalver en conjunto con el Departamento de Salud de la Florida / Miami Dade

971 NW 2nd Street - Miami, FL 33128

Ph: 305.545.7737

www.drpenalverclinic.org