

Controlando tu Presión Alta: ¿Estás en Riesgo?

La hipertensión puede presentarse en personas de cualquier edad.

Sin embargo, el Dr. Lawrence Fine dice que hay tres grupos de personas que tienden a tener niveles más altos de presión arterial que otros.

“Para cuando las personas llegan a los 60 años o más, cerca del 70 por ciento de ellos tendrán presión arterial alta. Los afroamericanos tienden a tener el doble de la presión arterial que los blancos no-hispanos. Y finalmente, la presión arterial es en general mayor en el sudeste.”

“Lamentablemente, más del 85 por ciento de nuestros pacientes tienen sobrepeso o son obesos. ¿Eso cuánto afecta su enfermedad? En realidad, no lo sabemos, pero se sabe que no es bueno.”

Dave Baldwin es Director Ejecutivo del Centro para la Presión Arterial Alta en Richmond, Virginia.

Dave dice que el centro comenzó hace 26 años por iniciativa de líderes comunitarios que se preocupaban por el avance del riesgo de la hipertensión en la zona de Richmond.

“Formaron una organización independiente. A través de los años, desarrollamos la fórmula para no solamente tratar la hipertensión, sino también otras concomitantes de enfermedad crónica.”

Además de la hipertensión, estas enfermedades crónicas incluyen diabetes, colesterol elevado y obesidad.

El Centro para la Presión Arterial Alta es una clínica gratuita donde la elegibilidad del paciente depende del nivel de sus ingresos.

Sólo tiene un grupo reducido de personal, así que los profesionales médicos voluntarios, tales como el Dr. Evan Sisson, trabajan duro para cubrir las atenciones.

“Vemos al paciente con un diagnóstico previo y junto con el acuerdo de la práctica de colaboración del director médico, atendemos a estos pacientes con enfermedad crónica, hipertensión, colesterol elevado y diabetes.”

Joyce Rainey tiene 52 años y hace años que viene tratando de controlar su presión arterial alta.

“Cuando llegué a la sala de emergencia, mi presión arterial estaba en 170 sobre 100. Me dieron medicamentos y una lista de lugares donde podía ir. Yo elegí venir aquí.”

La filosofía de la clínica para tratar pacientes es identificar y derribar las barreras que existen entre la condición actual del paciente y una salud mejor.

“A veces la barrera es financiera y descubrimos que ésa es la razón por la cual su presión arterial está muy elevada. Por eso nuestro objetivo en esta clínica es ayudar, de guía para la gente a lo largo de ese proceso.”

Ya sea que la atención médica viene de la práctica privada, centro médico universitario o una clínica gratuita, el mensaje básico es el mismo, los pacientes deben trabajar estrechamente con sus médicos.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Controlando tu Presión Alta: ¿Estás en Riesgo?

Pueden o no necesitar medicamento.

“En el pasado he llevado a los pacientes al almacén, recorrer todos los pasillos y preguntarles, “¿Qué productos eliges? Muéstrame lo que típicamente pones en el carro. ¿Observaste estos artículos? ¿Qué te indica la etiqueta del alimento?””

“¿Cómo medir el éxito? Debes prestar atención a los valores. Lo que descubrimos en los índices de control de nuestros pacientes es que superan los porcentajes nacionales reportados por CDC. Por eso, mantenerse en contacto con el paciente e incentivarlo para que continúe su tratamiento es un modelo efectivo.”

Una dieta saludable para el corazón es el modelo perfecto para ayudar a controlar la presión arterial.

Limita la cantidad de alimentos procesados y es rica en nutrientes tales como cereales y comidas con muchas fibras, carnes magras, aves y pescado.

Disminuir el consumo de sal es extremadamente importante para bajar la presión arterial alta.

Aunque es fundamental reducir el agregado de sal a las comidas, existe mucha sal en las comidas procesadas tales como enlatados, patatas fritas, cereales azucarados y comidas congeladas.

Es importante reducir o eliminar estos alimentos de tu dieta.

Muchas organizaciones, incluso la Asociación Americana del Corazón, recomiendan la dieta DASH, lo cual significa Enfoques “Dietéticos para Reducir la Hipertensión”, y se basa en una dieta rica en frutas y verduras y en productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

Los estudios demuestran que la dieta DASH disminuye la presión arterial alta y por consiguiente, disminuye el riesgo de sufrir un derrame cerebral y un infarto.

Es fundamental realizar actividad física con frecuencia.

Desde caminatas, trabajo de jardinería o subir escaleras hasta ejercicios aeróbicos como caminatas rápidas, correr, andar en bicicleta o nadar. El ejercicio cumple un papel importante en la disminución de la presión arterial.

Consulta con tu médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.