

Control de Tu Presión Arterial Si Tienes Una Enfermedad Cardíaca

Muchas personas que tienen una enfermedad cardíaca tienen la presión alta.

"Empecé a tener la presión alta en los últimos cuatro o cinco años."

Controlarla es una de las mejores cosas que puedes hacer para evitar un ataque al corazón o al cerebro.

La presión sanguínea es la fuerza de la sangre contra las paredes de tus arterias

Cuando tienes presión alta, también conocida por hipertensión, el aumento de presión del flujo de sangre por las arterias puede dañar las paredes de estos vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos pierden su elasticidad y se endurecen. Tu corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre por tu cuerpo.

Esto puede hacer que tu corazón se agrande, ya que la cámara principal de bombeo tiene que trabajar más para bombear la sangre.

Los resultados de la presión están compuestos de dos números. El de arriba, sistólica, mide la presión de la sangre cuando el corazón bombea. El número de abajo, diastólica, mide la presión de la sangre cuando tu corazón descansa.

La presión no está bien controlada si el primer número (sistólico) es 130 o más, o el segundo número (diastólico) es 80 o más alto.

La presión alta no solo es peligrosa para el corazón, también es el principal factor de riesgo para un ataque cerebral.

La mayoría de personas con enfermedades cardiovasculares y presión alta toman medicamento para la presión para alcanzar y mantenerse en un nivel saludable. De hecho, muchas de estas personas toman más de una medicina para regular su presión.

Se recomienda que los pacientes tomen todas sus medicinas de la manera recetada.

Habla con tu profesional médico o farmacéutico sobre los efectos secundarios y qué hacer si los tuvieras.

No dejes de tomar ninguna de tus medicinas sin antes consultar a tu profesional médico.

Controla tu presión regularmente. La mayoría de personas utilizan un monitor de presión en el hogar para asegurarse que su plan de tratamiento es efectivo.

Lleva tu aparato para la presión al consultorio para que se aseguren que es preciso. A veces hay diferencias entre el aparato del hogar y el de la clínica.

Quizá tu presión cambie entre una lectura y otra. Esto es normal.

Hay mayor riesgo de un ataque al corazón y al cerebro si la presión permanece en un nivel alto y peligroso.

Control de Tu Presión Arterial Si Tienes Una Enfermedad Cardíaca

Consulta a tu profesional médico de inmediato si notas un patrón de lecturas altas en el hogar.

Cambios de estilo de vida saludables, como dejar de fumar, elegir alimentos sanos, bajos en sodio, haciendo ejercicio regularmente, controlando tu peso, limitando el alcohol que consumes, controlando el estrés y la ira también ayudan mucho para el manejo de la presión alta.

La dieta DASH, que significa enfoques dietéticos para detener la hipertensión, puede ayudarte a hacer elecciones saludables de alimentos que también limitan el sodio.

Entra en la página www.nhlbi.nih.gov par consejos del plan de dieta DASH, para ayudarte a alcanzar tu presión ideal.

Las personas que tienen presión alta deben de limitar el sodio de los alimentos que consumen a 1,500 mg por día.

Es sencillo calcular; 1500 mg = 1.5 gramos de sodio. Algunas sopas contienen 800 mg = casi un gramo de sodio ¡por porción!

Aún eliminando 1,000 mg al día puede ayudar a mejorar tu presión y la salud de tu corazón.

Toda persona que tiene presión alta debe de tratar de hacer cuando menos entre 90-150 minutos de ejercicio aeróbico o de resistencia a la semana.

Caminar, correr, nadar y andar en bicicleta son todos buenos ejemplos de actividades aeróbicas.

Si consumes alcohol, debe ser con moderación. Esto es no más de 2 bebidas al día para los hombres y no más de una bebida al día para mujeres. Una bebida son 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza, o 1.5 onzas de licor.

Debes tener citas regulares con tu equipo de salud para asegurarte que mantienes un control de tu presión y minimizas los efectos secundarios de tus medicamentos.

Tu equipo médico también puede ayudarte a crear un plan para que puedas manejar mejor tu presión por medio de estos comportamientos más sanos.

"La combinación de medicamento, dieta y ejercicio ha mantenido controlada mi presión."

"Solo tomo un medicamento para la presión, y, además, esa medicina para la presión es solo la mitad... de la dosis que antes tomaba. Estoy muy contento por esto."