


3a) Instrucciones de uso del monitor doméstico de abrazadera de la presión arterial

Mi meta con respecto a la presión arterial:

PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (PAS) INFERIOR A <hr/> PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (PAD) INFERIOR A

 <p>Colóquese frente a una mesa con apoyo para la espalda y las piernas</p>	 <p>Permanezca sentado tranquilamente durante 5 minutos</p>	 <p>Repita si la medición es alta, después de 3 a 5 minutos</p>
 <p>Verifique la medición por las mañanas y las noches</p>	 <p>Siempre realice las mediciones en el mismo brazo</p>	 <p>Considere el diámetro de su brazo para utilizar la abrazadera del tamaño adecuado y colóquela correctamente</p>
 <p>Realice la medición con el brazo sin ropa Evite usar ropa ajustada</p>	 <p>No hable mientras realice las mediciones</p>	 <p>No realice las mediciones justo después de tomar café, fumar o con el estómago lleno o si siente dolor abdominal</p>

	<p>Llame a la clínica si la presión arterial es superior a 180/110 después de realizar varias mediciones.</p> <p>La siguiente vez que acude a la clínica, traiga con usted su monitor doméstico de la tensión arterial. Nuestro personal puede verificar si su monitor muestra mediciones precisas y le enseñará cómo utilizarlo apropiadamente. <u>Traiga con usted las mediciones domésticas de su presión arterial la siguiente vez que acude a la clínica.</u></p>
---	--

Su hoja de cálculo con respecto a la hipertensión



¿Qué es la presión arterial?

- La **presión arterial** es una medida del esfuerzo que está haciendo el corazón para bombear sangre
- **Sistólica** (sis) – presión cuando el corazón se contrae
- **Diastólica** (dia) – presión cuando su corazón se relaja

Fecha: _____

Su presión arterial el día de hoy: _____ / _____

Su meta con respecto a la presión arterial es **inferior a:**
140/90 o _____

Su promotor de salud/personal de enfermera: _____

Su próxima cita para verificar su presión arterial: _____












- Por favor tome sus medicamentos para controlar la presión arterial el día de su cita
- Es posible que cambiemos sus medicamentos durante su cita: **por favor traiga con usted todos los medicamentos que toma actualmente**
- **Por favor traiga con usted la abrazadera para medir la presión arterial, el equipo que utilice y su registro**

3d) Plan de medidas a tomar con respecto a la hipertensión

Mi plan de medidas que tomar para mejorar mi presión arterial alta (elija una opción y proporcione información específica) ¿Cuándo, qué cantidad y con qué frecuencia? ¿En qué medida tiene confianza al respecto (del 1 al 10)?

Fecha: _____

	<p>Aumentar la actividad física <i>(por ejemplo, nivel de confianza 8 con respecto a caminar durante 10 minutos los lunes, miércoles y viernes)</i></p>	<p>Alta confianza</p> <p>10</p>  <p>0</p> <p>No estoy seguro</p>
	<p>Tomar mis medicamentos</p>	
	<p>Reducir el nivel de sal en los alimentos</p>	
	<p>Mejorar mis opciones alimenticias</p>	
	<p>Verificar mi presión arterial en casa</p>	
	<p>Reducir el estrés</p>	
	<p>Fumar menos</p>	
	<p>Su propia idea</p>	

Notas

Imágenes obtenidas en línea mediante la búsqueda de imágenes de Google

¡Reduzca su presión arterial consumiendo alimentos saludables!

¡Elija consumir **MÁS** de estos alimentos!

ejemplos a continuación

Granos integrales:

- Pan, cereales, pastas integrales, etc.
- Avena
- Arroz integral o salvaje
- Maíz



Frutas (frescas, congeladas o deshidratadas sin azúcar):

- Naranjas, manzanas, dátiles, plátanos, pasas, ciruelas, chabacanos, mangos, melones, duraznos



Verduras (frescas o congeladas):

- Tomate, brócoli, pimiento morrón, calabaza, espinaca, coliflor, verduras de hoja verde, champiñón, camote, calabacín, col de Bruselas, repollo, ejote, plátano macho, papa



Leche o productos lácteos sin grasa o descremados:

- Leche o yogur sin grasa o descremado (1%)
- Queso bajo en grasa y sin sal
- Leches alternativas sin azúcar (soya, almendra, etc.)



Frutas secas, semillas y legumbres (proteínas vegetales)

- Cacahuates, almendras, nueces pistachos, castañas sin sal
- Semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de lino, semillas de chía sin sal
- Legumbres/chícharos: Frijoles pintos, guisantes partidos, frijoles negros, garbanzos, lentejas



¡Elija consumir **ALGUNOS** de estos alimentos!

Buenas fuentes de proteína (6 onzas o menos por día):

- Pescado
- Pollo o pavo (sin piel)
- Huevos o claras de huevo
- Carne de res y cerdo al horno o asada



Grasas saludables (consumo en pequeñas cantidades):

- Aceite de oliva o de canola
- Margarina suave de aceite de canola o de maíz
- Aguacate



¡Elija consumir menos de estos alimentos!

Alimentos con alto contenido de sal: tocino, salchicha, jamón, alimentos enlatados, comidas congeladas, queso procesado, carnes frías

¿Sabía usted? ¡Que más del 75% de la sal (sodio) que consumimos proviene de alimentos procesados o previamente envasados y de los alimentos que comemos en restaurantes!

Condimentos con alto contenido de sal: sal, salsa de soya, salsa teriyaki, salsa de pescado, salsa de ostión, salsa BBQ, caldo, pimienta con limón

Bebidas alcohólicas: no consumir más de 1 o 2 bebidas alcohólicas al día (cerveza de 12 onzas o copa de vino 5 onzas)

Postres, dulces, bebidas endulzadas:

- Caramelos, tartas, galletas, pastel, helado, productos de pastelería
- Refresco, jugo, té dulce, bebidas deportivas, limonada

Alimentos fritos:

- Papas fritas, donas, chicharrón, sopa de fideos instantánea

Mientras más verduras, frutas y granos integrales consuma, más sano estará su ♥.

Si no es fácil adquirir alimentos saludables, consulte al personal de enfermería de la clínica o a su proveedor de servicios de salud.

3e) Hoja informativa con respecto a los métodos dietéticos para detener la hipertensión (DASH) (*Continuación*)

Reduzca su presión arterial consumiendo alimentos saludables: ¿Qué cantidad?

Granos integrales: 6 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 rebanada de pan de trigo; media taza de arroz integral, pasta, maíz, quinoa o cereal cocidos; 1 onza de cereal seco (varía entre media y una taza), 3 tazas de palomitas de maíz, 1 tortilla pequeña (de alrededor de 6 pulgadas)
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
 - 1 taza de arroz integral equivale a 2 raciones
 - 1 tortilla grande (12 pulgadas) equivale aproximadamente a 4 raciones
 - 1 bagel grande equivale aproximadamente a 4 raciones

Frutas: 4 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 fruta mediana; media taza de fruta deshidratada; media taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
 - 1 plátano grande (12 pulgadas) equivale aproximadamente a 2 raciones

Verduras: de 4 a 5 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 taza de verduras de hojas verdes crudos; media taza de verduras crudas o cocidas
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
 - Una ensalada verde como platillo principal equivale a 2 o 3 raciones

Productos lácteos sin grasa o descremados: de 2 a 3 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 taza de leche o de yogur
 - Una onza y media de queso bajo en grasa
- **Su porción podría no considerarse una “ración”**
 - Algunos recipientes individuales de yogur equivalen a tres cuartos de taza
 - Una rebanada de queso habitualmente es equivalente a una onza

Frutas secas, semillas y legumbres: hasta 1 ración por día en promedio

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - un tercio de taza de frutos secos
 - 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de nuez
 - 2 cucharadas de semillas
 - media taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas, chicharos)

Grasas saludables: de 2 a 3 raciones al día

- **¿A cuánto equivale una ración?**
 - 1 cucharadita de aceite (de oliva, canola, girasol, soya, etc.)
 - 1 cucharadita de margarina suave o mayonesa regular
 - 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
 - 2 cucharadas de aderezo para ensaladas

Servicios de Nutrición para Pacientes
Ambulatorios del Departamento de Salud
Pública de San Francisco ZSFG (JP 2018)

¡CONOZCA SU RIESGO!

Realice este autodiagnóstico para identificar si usted está en riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Los siguientes aspectos pueden suponer un riesgo para usted de padecer enfermedades cardíacas. **Seleccione todos los factores de riesgo que coincidan con usted y consulte a su médico al respecto:**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Colesterol alto | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Enfermedad renal crónica | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Antecedentes familiares (<i>padre o hermanos con enfermedad cardíaca antes de cumplir 55 años; así como madre o hermana con enfermedad cardíaca antes de cumplir 65 años</i>) | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Fumar cigarros | |
| <input type="checkbox"/> Edad (<i>hombre mayor de 45 años, mujer mayor de 55 años</i>) | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Tener sobrepeso | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Falta de actividad física | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Dieta no saludable | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Depresión, estrés, afecciones de salud mental | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |

PASOS PARA

Prevenir Enfermedades Del Corazón En Todas Las Edades



RECURSOS CON RESPECTO A UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDADES FÍSICAS

Centro de Bienestar Comunitario de Zuckerberg
Hospital General de San Francisco (ZSFG)
(415) 206-4995

Asociación Americana del Corazón
<http://heart.org/healthyliving>

Para obtener más información gratuita acerca de actividades físicas, visite
<http://sfrecpark.org/recreation-community-services/rec-programs/>

La enfermedad cardíaca es un problema grave de salud. Los antecedentes familiares y los hábitos de vida podrían más probablemente aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

La mayoría de las personas no saben que podrían estar en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, a pesar de que es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Casi el 44% de los hombres afroamericanos y el 48% de las mujeres afroamericanas padecen algún tipo de enfermedad cardíaca, como un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

La buena noticia es que usted puede tomar medidas ahora para reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Reducir su presión arterial, su nivel de azúcar en sangre y el nivel de colesterol puede disminuir sus probabilidades de padecer un ataque cardíaco y un derrame cerebral. Los cambios a su estilo de vida con respecto a la salud cardíaca son benéficos para todo el cuerpo. **¡Pase a la siguiente página para obtener ideas!**

Escriba el nombre y el teléfono de su proveedor de atención médica aquí:



POPULATION HEALTH DIVISION
SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
COMMUNITY HEALTH EQUITY
& PROMOTION



Producido por 510media

Fuentes: 1) Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Institutos Nacionales de Salud; U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos. 2) Mozafarian D, Benjamin EJ, Go AS, et al. Estadísticas de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales — actualización 2015: Informe de la Asociación Americana del Corazón. Circulación. 2015; 131(4):e29-322. | agosto de 2016



¡CONOZCA SU RIESGO!

Realice el autodiagnóstico en el reverso de esta hoja informativa para identificar si usted está en riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR PARA MEJORAR SU PRESIÓN ARTERIAL

Si usted ya padece de presión arterial alta, tome sus medicamentos, de conformidad con lo que su médico le recetó. **Seleccione todos los objetivos que coincidan con usted:**

1. **¿Cómo puedo alcanzar y mantener un peso saludable?**
 - Establezca un objetivo de peso saludable para usted.
 - Beba agua. Intente evitar los refrescos y el jugo con azúcares añadidos.
 - Consuma porciones más pequeñas. Consuma bocadillos y alimentos saludables.
2. **¿Cómo puedo realizar actividades físicas diariamente durante por lo menos 30 minutos al día?**
 - Camine con sus familiares, amigos o vecinos.
 - Utilice las escaleras, en lugar del elevador.
 - Destine tiempo a realizar ejercicios, además de sus actividades habituales.
3. **¿Cómo puedo consumir menos sal y grasas saturadas?**
 - Reduzca el consumo de los alimentos procesados o previamente preparados.
 - Cocine y prepare sus propios alimentos tan frecuentemente como le sea posible.
 - Cocine con más hierbas y especias y con menos sal.
 - Intente evitar consumir alimentos fritos.
4. **¿Cómo puedo consumir todos los días alimentos saludables para el corazón?**
 - Consuma más frutas y verduras frescas; así como, granos integrales.
 - Compre verduras y salsas frescas, congeladas o enlatadas sin sal.
5. **¿Cómo puedo reducir el estrés en mi vida?**
 - Intente respirar profundamente. Esto le puede ayudar a relajarse y reducir su nivel de estrés.
 - Considere los aspectos positivos de su vida.
 - Converse con amigos y familiares.
6. **¿Cómo puedo limitar mi consumo de bebidas alcohólicas y dejar de fumar?**
 - Consulte a su médico acerca de fumar menos o dejar de fumar por completo.
 - Evite los lugares o situaciones que puedan causar que usted consuma bebidas alcohólicas o que fume.
7. **¿Cómo afectan estos objetivos a mis mediciones de presión arterial?**
 - Verifique su presión arterial en casa, de conformidad con las recomendaciones de su médico.
 - Identifique cómo las actividades físicas, su dieta y su nivel de estrés influyen sobre su presión arterial.

VERIFICAR SU PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Mi objetivo con respecto a la presión arterial (si no está seguro, consulte a su médico):

Mi objetivo de este mes con respecto a la salud cardíaca:

¡CONOZCA SU RIESGO!

La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso”. Es posible que no tenga señales de alerta, síntomas o pistas que indiquen que usted está en riesgo de padecer un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDÍACO

- Dolor opresivo o constrictivo en el pecho
- Dolor de espalda, de cuello o del brazo izquierdo
- Debilidad
- Dificultad para respirar
- Enfermedades o dolores estomacales

SÍNTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL

- Parálisis o entumecimiento facial
- Debilidad o entumecimiento de los brazos o las piernas
- Problemas para hablar
- Confusión
- Problemas de equilibrio
- Dolor de cabeza severo

SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS, LLAME INMEDIATAMENTE AL 911