

Tratamiento de la presión arterial alta en personas con diabetes

Una parte importante de cuidarse es controlar la presión arterial. La presión alta, también llamada hipertensión, aumenta su riesgo de padecer ataques al corazón, derrames cerebrales, problemas de los ojos e insuficiencia renal. Dos de cada tres personas con diabetes tienen alta la presión arterial. Revisarse la presión arterial regularmente, puede ayudarlo a prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

¿Qué es presión arterial alta?

La presión arterial (sanguínea) es la fuerza del flujo de la sangre en los vasos sanguíneos. Si la sangre se mueve en los vasos sanguíneos con demasiada fuerza, se dice que tiene alta la presión arterial.

Cuando su equipo de cuidado de la salud le mide la presión arterial, obtiene dos resultados: 120/80 mmHg. Por ejemplo, usted les escuchará decir “120 sobre 80”. Las dos cifras son importantes.

- La primera cifra es la presión que ocurre cuando late el corazón y empuja la sangre hacia los vasos sanguíneos. Se llama presión “sistólica”.
- La segunda cifra indica la presión que hay cuando los vasos sanguíneos se relajan entre latidos. Se llama presión “diastólica”.

Cuando tiene la presión alta el corazón tiene que trabajar más y eso aumenta su riesgo de padecer los problemas de la diabetes. La alta presión arterial es una condición que no desaparece sin tratamiento.

¿Cuáles deben ser los niveles deseados de presión arterial?

Tanto la diabetes como la presión arterial alta aumentan su riesgo de padecer ataques al corazón, derrames cerebrales, problemas de los ojos e insuficiencia renal. Para las personas con diabetes, la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda tener la presión arterial por debajo de 140/80. Si logra mantener su presión arterial en menos de 140/80 mmHg, ayudará a disminuir su riesgo de padecer problemas de la diabetes.

¿Cómo sabré si tengo alta la presión arterial?

La presión arterial alta es un problema silencioso. Usted no sabrá que la tiene hasta que la mida su proveedor de atención médica. La ADA recomienda que le midan la



Seleccionar alimentos sabiamente, mantenerse activo físicamente y tomar medicinas: todas estas son parte del tratamiento de la alta presión arterial.

presión arterial cada vez que vaya a una consulta de rutina. Lleve un registro de su presión arterial y anote los resultados a continuación.

¿Qué debo hacer?

Valor de presión arterial recomendado por la ADA: Menos de 140/80		
Consulta	Mi resultado	Valor deseado
Fecha:		
Fecha:		
Fecha:		
Fecha:		

Tanto cambios en el estilo de vida y medicamentos ayudan a controlar la presión arterial. El tratamiento varía de persona a persona. Los cambios en su estilo de vida y las medicinas ayudan a controlar la presión arterial alta. Los tratamientos son diferentes para cada persona. Hay quienes pueden lograr los niveles deseados de presión arterial con cambios en su estilo de vida. Otros requieren cambios de ese tipo y también medicinas. Consulte a su proveedor de atención médica para encontrar el mejor tratamiento para usted.

Cambios de estilo de vida

Los cambios de estilo de vida pueden ayudarlo a controlar la presión arterial además de sus niveles de glucosa (azúcar) y de lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos). Marque a continuación los pasos que está dispuesto a probar.

Seleccione sus alimentos en forma inteligente

- Trate de incluir varias porciones de vegetales y frutas en sus comidas durante el día. Coma aunque sea una porción en cada comida.
- Cambie a productos lácteos total o parcialmente descremados (tales como queso bajo en grasa y leche descremada).
- Seleccione comidas altas en fibra, de granos integrales tales como pan 100% integral, arroz integral y avena.
- Coma nueces sin sal y otras grasas saludables en porciones pequeñas.
- Elija carnes magras y sustitutos de carne (tales como, frijoles (habichuelas), lentejas, pescado, pollo o pavo sin piel, carne de res libre de grasa o lomo de cerdo).
- Cocine con métodos que usen menos grasa, tales como al horno, al asador, asar en el horno o a la parrilla.
- Añada sólo un poco o nada de sal a la comida al cocinarla y en la mesa.
- Sazone su comida con hierbas y especias libres de sal en lugar de sal o pruebe jugos cítricos o ajo.
- Lea las etiquetas de los alimentos y seleccione los que tengan menos sodio.

Baje de peso o tome medidas para no subir de peso

- Reduzca su consumo de calorías y grasa.
- Trate de aumentar su actividad física, comparado con lo que hace ahora.

Manténgase activo físicamente

- Si no está seguro de su salud, hable con su proveedor del cuidado de la salud antes de realizar cambios grandes en su plan de ejercicios.
- Trate de hacer un total de aproximadamente 30 minutos de ejercicio aeróbico, como las caminatas vigorosas, casi todos los días. Adicionalmente, realice entrenamiento de resistencia 2 o más veces por semana.

Tenga cuidado con el alcohol

- Hable con su equipo de cuidado de la salud para determinar si es aconsejable que consuma bebidas alcohólicas.
- Si toma bebidas alcohólicas, límitese a una porción diaria (mujeres) o a dos porciones diarias (hombres).

Si fuma, deje de hacerlo

- Hable con su equipo de cuidado de la salud para averiguar cómo dejarlo.
- Acuda a una clase para “dejar de fumar”.

Medicamentos

No todos toman el mismo medicamento para la presión arterial y muchas personas toman dos o más medicinas. Las que usted tome dependerán de sus mediciones de presión arterial y de otros factores.

- **Inhibidores de las enzimas convertidoras de angiotensina (ECA).** Estas medicinas disminuyen la presión arterial al mantener relajados los vasos sanguíneos. Los inhibidores ECA previenen que la hormona angiotensina se forme en el cuerpo y estreche los vasos sanguíneos. También ayudan a proteger los riñones y a reducir su riesgo de padecer ataques al corazón y derrames cerebrales.
- **Bloqueadores de los receptores de angiotensina (BRA).** Estas medicinas mantienen los vasos sanguíneos abiertos y relajados para ayudar a reducir la presión arterial. Al igual que los inhibidores ECA, los BRA también protegen los riñones.
- **Bloqueadores beta.** Estas medicinas ayudan a reducir la presión arterial y a relajar el corazón, permitiéndole latir más lento y con menos fuerza. Los bloqueadores beta ayudan a prevenir ataques al corazón y derrames cerebrales.
- **Bloqueadores de los canales de calcio.** Estos medicamentos ayudan a que se relajen los vasos sanguíneos al mantener el calcio fuera de ellos y del corazón.
- **Diuréticos.** Estas medicinas, llamadas a veces “pastillas para el agua”, le ayudan al cuerpo a desechar el exceso de líquido y sodio a través de la orina.

Cualquier persona con diabetes y presión arterial más elevada que 140/80 deberá tomar ya sea un inhibidor ECA or una BRA. Las personas con diabetes y presión arterial alta también pueden necesitar tomar un medicamento diurético. Sin embargo, las mujeres embarazadas no deberán tomar un inhibidor ECA or BRA. Si usted está embarazada, hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre qué hacer con la presión arterial alta.

Proporcionado por

