

TENSIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial es una medida de la fuerza de la sangre contra las paredes de sus arterias. La presión arterial se mide en dos números. El número superior o mas grande (sistólico) mide la fuerza del flujo de la sangre en sus arterias cuando suena el corazón. El número inferior o más pequeño (diastólico) representa la presión cuando su corazón está en el resto. La tensión arterial alta causa una tensión creciente en su corazón y vasos sanguíneos y puede aumentar el riesgo de la enfermedad de cardíaca, del ataque y del riñón. Mucha gente tiene tensión arterial alta y están inconsciente porque no sentiran ningún malestar. La única manera de saber si su presión arterial es alta es comprobarlo.

Para la gente con diabetes la meta es guardar la presión sistólica menos de 130 y la presión diastólica menos de 80. Es decir una lectura de la presión arterial parecería esto: 130/80. Si usted tiene tensión arterial alta hay mucho que se pueda hacer para bajarla. El tratamiento apropiado puede reducir el riesgo de la enfermedad cardíaca y de otras complicaciones.

Cosas que usted puede hacer para ayudar bajar a su presión arterial:

- Consulte con su médico para determinar el mejor tratamiento para usted.
- Pierder tan poco como 10 libras puede diferenciar en bajar la presión arterial.
- Come una dieta sana que sea baja en grasas saturada y del transporte y también bajo en la sal (sodio).
- Sea más físicamente activo. Intente caminar 30 minutos al día por lo menos 5 veces una semana.
- Debe limitar sus bebidas del alcohol.
- Toma la medicación prescribió para la presión arterial sobre una base regular y lleva una lista de medicaciones con usted.
- Sabe cuál es su presión arterial y lo que debe ser. Tenga su presión arterial comprobada en cada visita a su médico y guarde un documento escrito.

Para información adicional por favor llame:

The American Heart Association
National Center:
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231-4596
Teléfono: (800) 242-8721
www.americanheart.org

American Diabetes Association
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
Teléfono: (800) 343-2383
www.diabetes.org

Source: American Diabetes Association

HEALTHY INITIATIVES

TML IEBP Medical Management, PO Box 141039, Austin, Texas 78714-1039
(512) 719-6571 (800) 847-1213 Fax: (512) 719-6587