

Presión arterial y diabetes:

disminuya la presión, disminuya su riesgo

¿Qué puedo hacer para mantener baja mi presión arterial?

Baje de peso si tiene sobrepeso.

Limite la cantidad de alcohol que bebe.

Deje de fumar.

Coma alimentos que tengan bajo contenido de sodio.

Realice actividad física después de conversarlo con su proveedor de atención médica.

Tome los medicamentos recetados para la presión arterial según las indicaciones.

Es posible que las personas con diabetes piensen que no necesitan preocuparse por la salud del corazón. En este caso, lo que usted no sabe *puede* hacerle mucho daño. Piense en esto:

- Casi 3 de cada 4 personas con diabetes tienen presión arterial (PA) alta o toman medicamentos para tratarla.
- Las personas que tienen PA alta y diabetes duplican su riesgo de sufrir un ataque cardíaco en comparación con las personas que tienen PA alta pero no son diabéticas.
- 2 de cada 3 personas con diabetes morirán a causa de una cardiopatía o un accidente cerebrovascular.

La buena noticia es que hay maneras de tomar el control y mantenerse sano. Al reducir su PA sólo 10 puntos, usted puede disminuir sus probabilidades de tener un ataque cardíaco en un 11% y un accidente cerebrovascular en un 18%.

¿Qué es la PA?

La sangre lleva oxígeno y nutrientes a todas las partes del cuerpo. Para esto, la sangre viaja a través de vasos sanguíneos llamados arterias. La sangre que está dentro de las arterias es como un río que cobra fuerza y velocidad a medida que fluye. La fuerza que ejerce la sangre contra el interior de las arterias es la PA. Si la PA es alta, la sangre fluye como un río turbulento que hace presión

contra las riberas con fuerza adicional. La fuerza adicional de la sangre dentro de las arterias puede ocasionar problemas.

¿Por qué es malo tener la PA alta?

La PA alta puede dañar prácticamente todas las partes del organismo pero es muy peligrosa para el corazón, las arterias y el cerebro

El corazón es la bomba que lleva la sangre a las arterias y le da el impulso que necesita para fluir. Las arterias sanas se expanden para recibir la sangre del corazón y se contraen para impulsarla adonde se la necesita. Pero la fuerza de la PA alta daña las arterias y las vuelve duras y estrechas. El corazón necesita trabajar más para bombear la sangre a través de las arterias.





Recuerde: la PA alta es un problema grave para las personas con diabetes, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a mantenerse sano.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si necesita ayuda para controlar su PA y su glucemia.

Presión arterial y diabetes: disminuya la presión, disminuya su riesgo

¿Cómo se si tengo PA alta?

La única manera de saber si tiene PA alta es hacer que se la mida un proveedor de atención médica. La PA consiste realmente en 2 medidas:

- PA sistólica: la presión de las arterias cuando el corazón bombea la sangre.
- PA diastólica: la presión de las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos.

La lectura de la PA se escribe como una fracción: la presión sistólica sobre la presión diastólica. Por ejemplo, la PA puede ser de 120/80 mm Hg (se lee como “120 sobre 80 milímetros de mercurio”). Debe hacerse medir la PA en cada visita a su proveedor de atención médica.

¿Cuál sería un nivel saludable de PA para mí?

Su proveedor de atención médica fijará una meta para usted. La PA normal es inferior a 120/80 mm Hg. Ya que ésta podría no ser una meta realista, la mayoría de los pacientes con diabetes debería aspirar a tener una PA inferior a 130/80 mm Hg.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mantener baja mi PA?

Hay muchas maneras de bajar la PA. Muchas de éstas son las mismas que le pueden ayudar a controlar su glucemia. Por ejemplo:

- **Adelgace (si tiene sobrepeso):** algunas personas que tienen PA alta pueden bajarla a un nivel normal simplemente bajando de peso.
- **Limite la cantidad de alcohol que bebe:** esto normalmente significa no más de 1 bebida al día para las mujeres o 2 bebidas al día para los hombres (o menos, según le indique su proveedor de atención médica).
- **Deje de fumar.**
- **Consuma alimentos con bajo contenido de sodio:** solicite a su proveedor de atención médica que le ayude a elegir los alimentos adecuados.
- **Realice actividad física** después de conversarlo con su proveedor de atención médica. La mayoría de las personas con diabetes deben plantearse como objetivo realizar ejercicio un mínimo de 30 minutos por día durante al menos 5 días por semana.
- **Tome los medicamentos recetados para la PA según las indicaciones.**

Algunos medicamentos pueden elevar la PA. Entre estos se incluyen los anticonceptivos y los medicamentos para el resfrío. Si su PA es alta, pregunte a su proveedor de atención médica si alguno de sus medicamentos podría ser la causa. Consulte siempre a su proveedor de atención médica antes de dejar de tomar cualquier medicamento.

Para obtener más información, visite MerckSource™ en www.mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes
son lo primero



Copyright © 2006 de Merck & Co., Inc.
Todos los derechos reservados.

20607428(31)-12/06-HMS

Impreso en los EE.UU.
Mínimo de 10% de papel reciclado ♻️