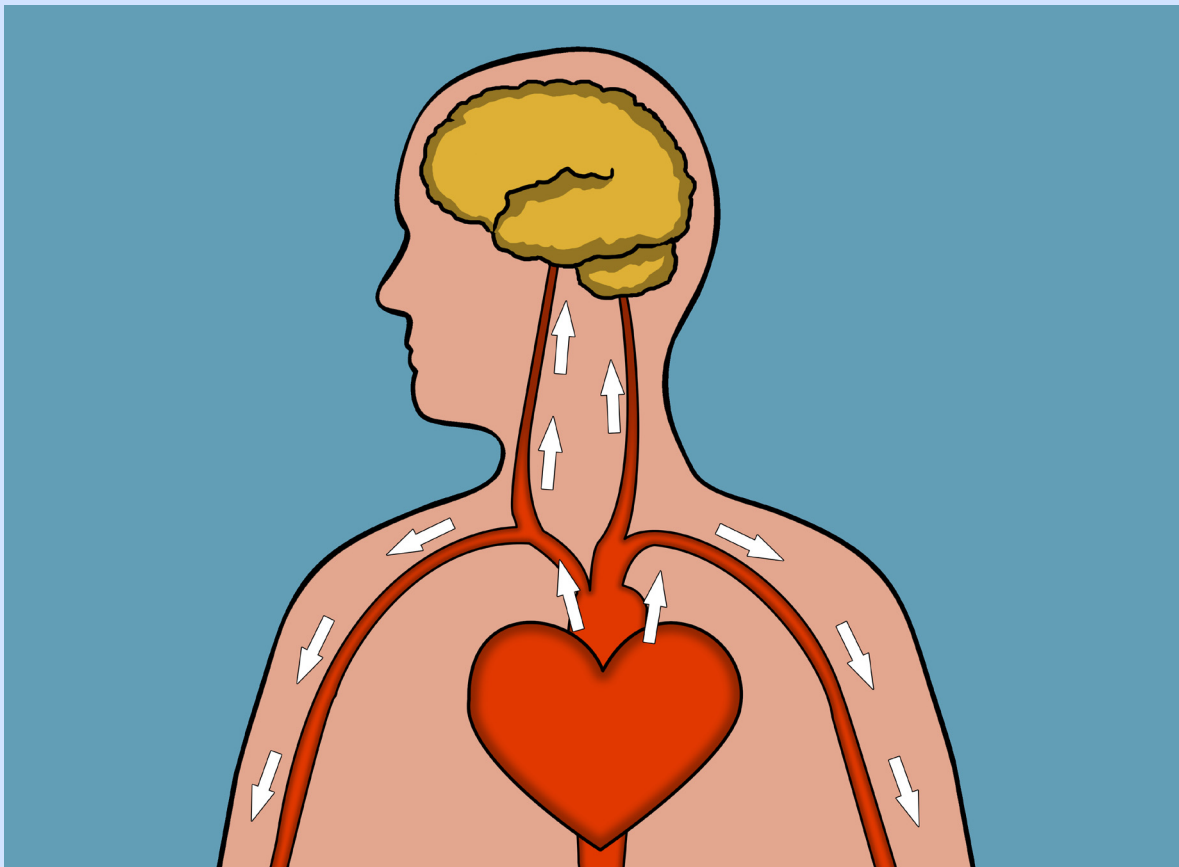


Sepa Su Presión Sanguínea

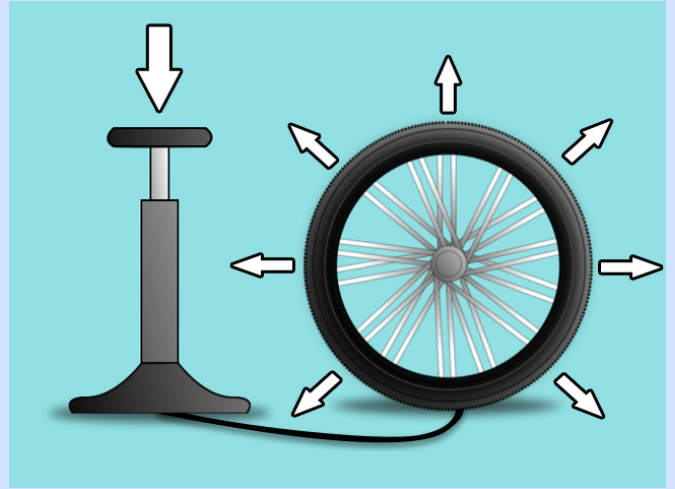
Muchas personas con diabetes también tienen presión sanguínea alta.

La presión sanguínea es cuando su corazón bombea sangre a través de pequeños tubos llamados arterias.

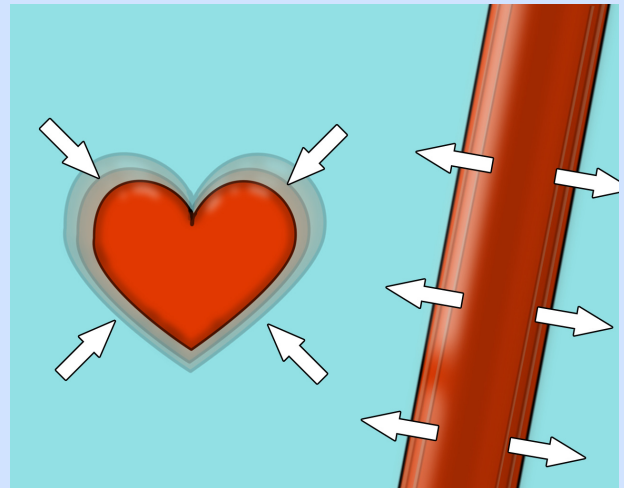


Cuando su corazón bombea sangre, su presión sanguínea sube.

- Pasa igual que cuando se infla un neumático.
- Cuando uno acciona la bomba, ésta bombea aire dentro del neumático.
- Esto hace que haya presión dentro del neumático.



- Cuando su corazón bombea sangre, crea presión en sus arterias.



La presión en sus arterias es su presión sanguínea.

Cuando un médico o enfermera mide su presión sanguínea, le dirán dos números.

El primer número es de la presión cuando su corazón bombea.

Si usted tiene diabetes, su meta debe ser que el **primer** número sea **130 o menos**.



El segundo número es cuando su corazón se relaja.

Si usted tiene diabetes, su meta debe ser que el **segundo** número sea **80 o menos**.



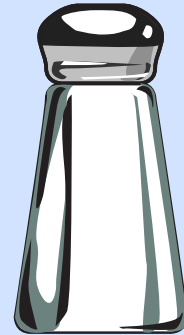
Si cualquiera de los dos números es muy alto, entonces usted tiene presión alta. Cuanto mayor sean los números, peor es para su cuerpo.

La mayoría de las personas tienen presión sanguínea alta porque:

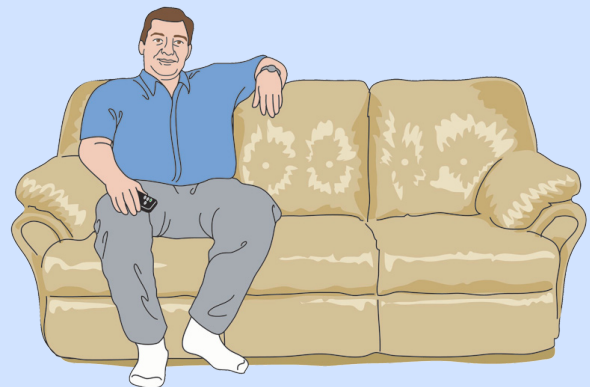
- Es herencia de familia.



- Comen demasiada sal.



- Tienen sobrepeso y no hacen bastante ejercicio.



La presión alta daña sus arterias.

Con el tiempo, la presión alta puede causar:

- Un derrame cerebral
- Un ataque al corazón
- Ceguera
- Y puede dañar sus riñones y hacer que dejen de funcionar

El tener la presión sanguínea alta y la diabetes es aun más serio que solamente tener diabetes porque con el tiempo, ambas condiciones dañan sus arterias.

¿Cómo puede usted lograr que su presión sanguínea sea de 130 o menos?

Hay tres cosas principales:

1 Comer menos sal

2 Ejercicio

3 Medicamentos

La sal se encuentra en la mayoría de los alimentos.

La sal también se llama sodio.

Como comer menos sal:

- Quite el salero de la mesa.
- No le ponga sal a los alimentos cuando cocine.
- Sazone sus comidas con hierbas y especias que no tengan sal.
- Cuando coma fuera de casa, pida que preparen su comida sin que le agreguen sal.
- Evite “comidas instantáneas” que vienen en sobres, cajas, o latas.
- Busque etiquetas de alimentos que estén marcados como “reducido en sodio” (reduced-sodium), “bajo en sodio” (low-sodium), o “sin sodio” (sodium-free).



Como comer menos sal

En vez de:



Vegetales enlatados o
frijoles enlatados

Escoja:



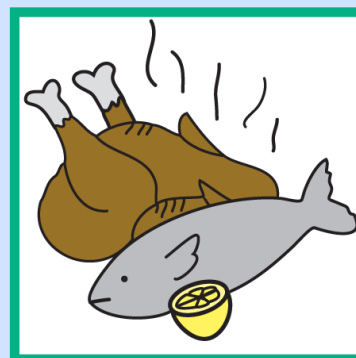
Vegetales frescos o
congelados
Frijoles secos

En vez de:



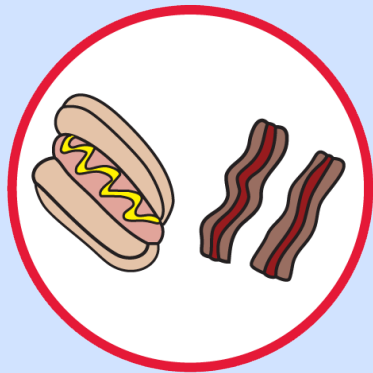
Carne enlatada o
pescado enlatado

Escoja:



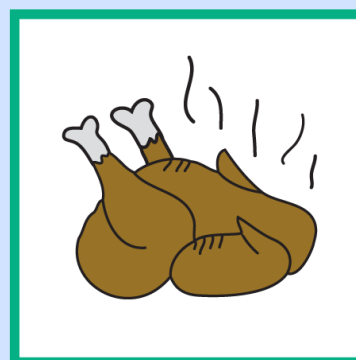
Carne fresca o
pescado fresco

En vez de:



Perros calientes,
tocino, salchichas

Escoja:



Carnes frescas

Como comer menos sal

En vez de:



Aderezos de ensalada

Escoja:



Aceite de oliva, vinagre, limón

En vez de:



Sopas enlatadas o sopas en sobres

Escoja:



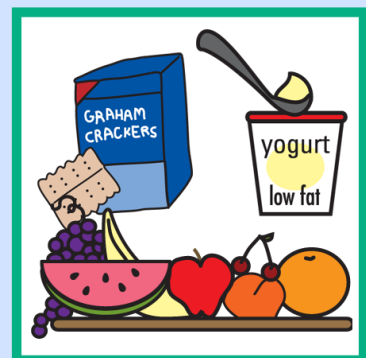
Sopas enlatadas o sopas en sobres bajas en sodio

En vez de:



Bocadillos salados

Escoja:



Fruta fresca, yogur, bocadillos sin sal

Hacer ejercicio hará que su presión sanguínea baje.

Debe hacer ejercicio todos los días para mantener su presión sanguínea bajo control.



Hable con su médico para ver que tipo de ejercicio es adecuado para usted.

Medicamentos

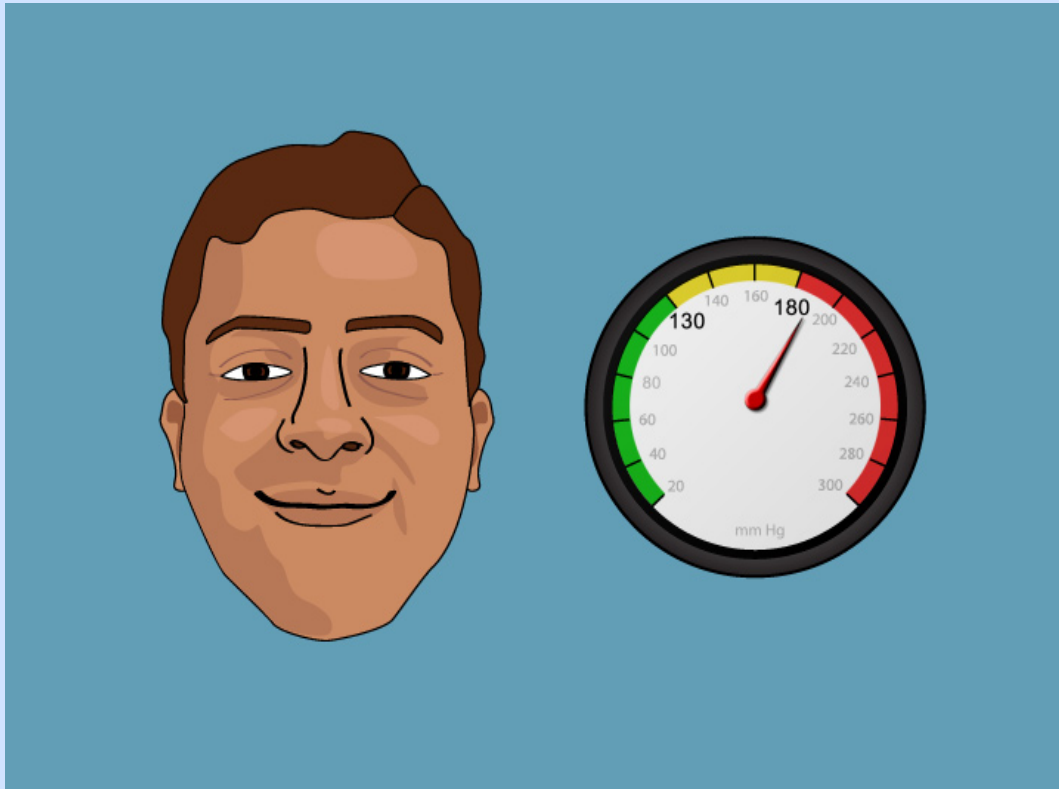
Algunas personas también necesitan medicamentos para mantener su presión sanguínea en 130 o menos.

Si su médico le receta un medicamento para la presión sanguínea, recuerde de tomar sus pastillas **todos los días**.

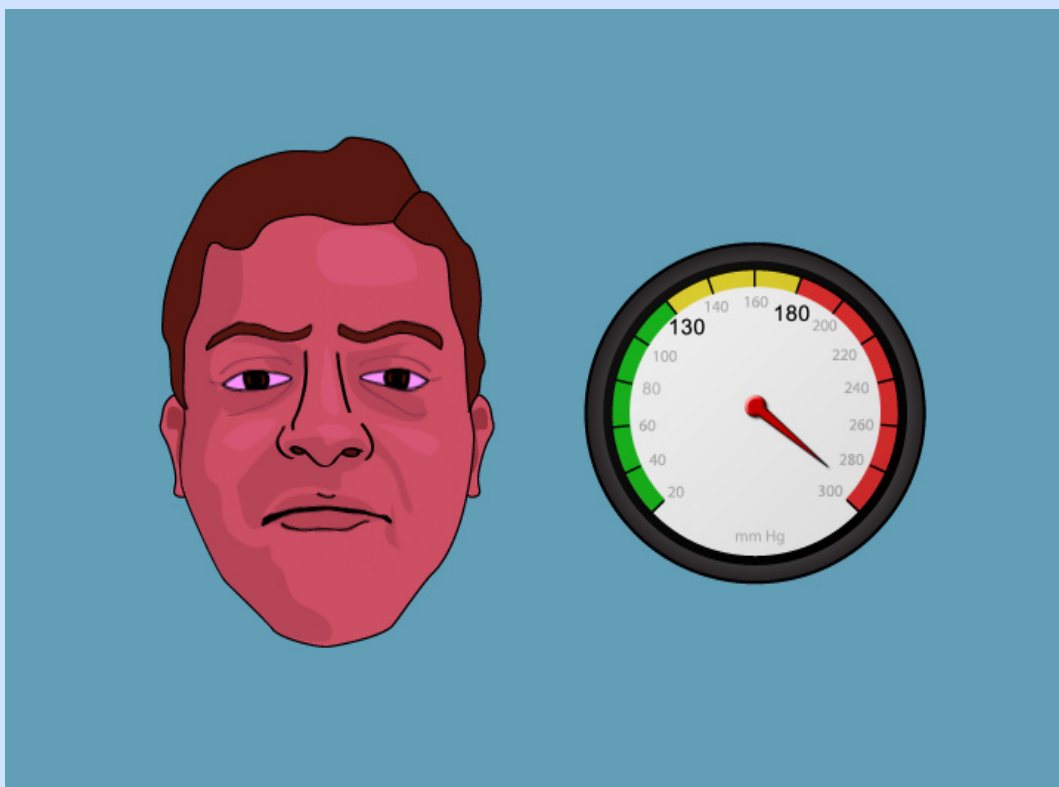
Incluso si su presión sanguínea es menos de 130, tiene que seguir tomando sus medicamentos todos los días.



Normalmente, uno no siente nada cuando su presión sanguínea es alta.



Quizás se sienta mal sólo cuando la presión es demasiado alta.



La mejor manera de estar seguro de que su presión sanguínea está bajo control es pidiéndole a su médico o enfermera que le tome la presión.

Cuando su médico o enfermera le tome su presión sanguínea, pregúntele cuanto es.



Sabiendo su presión sanguínea le ayudará a mantenerse saludable.

Mantenga su presión sanguínea en 130 o menos el mayor tiempo posible.