

# Claro y fácil #8



**Molina Healthcare  
24 Hour Nurse Advice Line**  
(888) 275-8750  
TTY: (866) 735-2929

**Molina Healthcare  
Línea de Consejos de  
Enfermeras disponible  
las 24 Horas**  
(866) 648-3537  
TTY: (866) 833-4703

# Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



### **Miembros de NM:**

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

# Claro y fácil

## Libro 8 - Hipertensión

### Números de teléfonos importantes

Proveedor: \_\_\_\_\_

Proveedor: \_\_\_\_\_

Familiar: \_\_\_\_\_

Vecino: \_\_\_\_\_

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es (866) 891-2320. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

***Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.***



# Índice

## Claro y fácil

### Libro 8 - Hipertensión

Introducción.....	6
¿Qué es la hipertensión?.....	8
Números de la presión arterial.....	9
Síntomas.....	10
Causas.....	11
Factores de riesgos.....	12
Complicaciones.....	12
Qué puede hacer para mantenerse sano..	14
Controle su consumo de sal.....	15
Cómo leer las etiquetas de nutrición.....	18
Cuándo consultar con su proveedor.....	22
Apoyo.....	24
Registro de presión arterial.....	27
Recursos.....	28



## **Introducción**

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarle a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre lo que usted puede hacer para controlar y entender la hipertensión. Esto también se conoce como presión arterial alta. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor médico para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de la salud, llame a su proveedor.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarle a decidir lo que debe hacer.



Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.

*Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.*

## ¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es una condición cuando su presión arterial está demasiado alta. La mayoría de la gente la conoce como presión arterial alta. Su corazón tiene que bombear sangre por las arterias para transportarla al resto de su cuerpo. Si la presión en las arterias está demasiado alta, el corazón tiene esforzarse más. Esto puede conducir a otros problemas de la salud.

La presión arterial alta no siempre presenta síntomas. Puede que no tenga ningún síntoma en absoluto, pero que esté dañando el cuerpo. Es importante mantener la presión sanguínea normal para prevenir este daño. Una vez que el

daño se produce, puede ser demasiado tarde para corregirlo. Sin embargo, si recibe tratamiento para la presión arterial alta usted puede evitar problemas.

## **Los números de la presión sanguínea**

La presión arterial se mide como presión arterial sistólica y diastólica. “Sistólica” es la presión arterial cuando el corazón está bombeando sangre. “Diastólica” es la presión arterial cuando el corazón descansa entre latidos. Ambos son importantes. Por lo general, usted verá el número de presión sistólica escrito sobre el valor diastólico.

La presión arterial no se mantiene igual todo el tiempo. Baja cuando usted duerme. Es más alta cuando está despierto. Puede subir si está nervioso o estresado. También, aumenta si usted está emocionado.

La presión arterial se mide por categorías. Entre más alta sea la presión arterial, más alta será la categoría. Los valores normales de presión arterial son diferentes para los niños y adolescentes.

## **Síntomas**

La mayoría de la gente no tiene ningún síntoma de presión arterial alta. Algunas personas pueden tener dolor de cabeza.

## Causas

La presión arterial tiende a aumentar con la edad. Algunos problemas médicos pueden causar presión arterial alta. Estos incluyen la enfermedad renal crónica, la enfermedad de la tiroides y el apnea del sueño. Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas u hormonas pueden tener un riesgo levemente mayor.

Si la presión arterial alta es común en su familia, tiene más riesgos. Asegúrese de que le revisen su presión arterial al menos una vez al año.

## **Factores de riesgos**

Su riesgo de complicaciones puede aumentar. Esto sucede si usted tiene presión arterial alta y alguno de estos factores:

- Edad - las personas mayores tienen un riesgo mayor.
- Presión arterial alta en su familia.
- Hombres tienen un riesgo mayor.
- Sobrepeso.
- Fumar.
- Alto colesterol.
- Diabetes.
- No hace ejercicio.

## **Complicaciones**

La presión arterial que no se trata puede causar problemas graves:

- Daño a las arterias del corazón y las coronarias. Esto incluye un ataque del corazón, enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca congestiva, disección aórtica (ruptura de la arteria) y el endurecimiento de las arterias.
- Derrame cerebral.
- Daño a los riñones.
- Pérdida de vista.
- Disfunción eréctil.
- Pérdida de la memoria.
- Líquido en los pulmones.
- Angina (dolor del pecho).



## Lo que puede hacer para mantenerse sano

1. Consuma una dieta baja en grasas y baja en sal.
2. Mantenga un peso saludable.
3. Si usted bebe, limite el alcohol.
4. Tome sus medicamentos exactamente como su proveedor se lo indique.
5. Siempre mantenga con usted una lista de sus medicamentos.
6. No fume.  
Aléjese de otros fumadores.
7. Manténgase activo. Pierda peso si tiene sobrepeso.
8. Descanse lo suficiente.



9. Controle el estrés - Obtenga el apoyo de un consejero de salud mental, de un equipo para cuidados de la salud, de un grupo de apoyo, de su iglesia, o de los amigos y familiares. Ellos le pueden dar nuevas ideas. También, pueden unirse con usted a su estilo de vida saludable.

## **Controle su consumo de sal**

Usted puede aprender a limitar el uso de la sal en su dieta.

- Busque alimentos con la etiqueta “low sodium” (bajo en sal), “sodium free” (sin sodio), “no salt added” (sin sal añadida) o “unsalted” (sin sal). Verifique el contenido total de sodio en las etiquetas de nutrición.
- Tenga cuidado con la comida enlatada, empacada y congelada. A veces tienen mucha sal.

- No cocine con sal. No agregue sal a lo que está comiendo. En su lugar añada pimienta, ajo, limón u otras especias. Algunas mezclas de especias pueden tener sal o MSG.
- Algunos alimentos son naturalmente altos en sodio. Evite lo siguiente:
  - anchoas
  - embutidos
  - tocino
  - perros calientes (hot dogs)
  - salchichas
  - bolonia
  - jamón
  - salami
  - nueces

- aceitunas
  - pepinillos
  - col curtida
  - salsa de soya
  - salsa tipo Worcestershire
  - jugo de tomate
  - jugos de verduras
  - queso
- Si come fuera del hogar, pida comida cocida a vapor o asada. También, puede hornear, hervir y asar a la parrilla. No añada sal, salsa o queso.
  - Use aceite y vinagre en las ensaladas o intente el jugo de limón.
  - Coma fruta fresca o un helado de postre.

## Cómo leer las etiquetas de nutrición

La etiqueta de datos nutritivos le puede ayudar a determinar la cantidad de calorías y nutrientes en una porción de comida. Los nutrientes incluyen las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Esta información le ayuda a saber si usted está comiendo una dieta balanceada y saludable.

- **Calorías** – Si está tratando de perder peso o mantenerlo, vigile su consumo de calorías. Puede usar las etiquetas para

<b>Nutrition Facts</b>		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container about 2		
<b>Amount Per Serving</b>		
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110	
<b>% Daily Value*</b>		
<b>Total Fat</b> 12g		<b>18%</b>
Saturated Fat 3g		<b>15%</b>
<i>Trans</i> Fat 3g		
<b>Cholesterol</b> 30mg		<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg		<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g		<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g		<b>0%</b>
Sugars 5g		
<b>Proteins</b> 5g		
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories:	2,000      2,500
Total Fat	Less than	65g      80g
Saturated Fat	Less than	20g      25g
Cholesterol	Less than	300mg      300mg
Sodium	Less than	2,400mg      2,400mg
Total Carbohydrate		300g      375g
Dietary Fiber		25g      30g

comparar cuáles productos tienen menos calorías. Para saber cuántas calorías necesita cada día, hable con su proveedor.

- **Total de grasas** – El total de grasas le informa cuanta cantidad de grasa tiene cada porción. Incluye las grasas buenas como las monosaturadas y las poliinsaturadas. También, incluye las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas monosaturadas y grasas poliinsaturadas pueden ayudarle a bajar sus niveles de colesterol y proteger su corazón. Las grasas saturadas y grasas trans pueden elevar sus niveles de colesterol en la sangre. Esto puede aumentar sus riesgos de enfermedades del corazón.

- **Sodio** – El sodio (o “sal”) no afecta los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, mucha gente come demasiada sal. La sal de mesa es muy alta en sodio. También, la sal se oculta en muchos alimentos como el queso y los aderezos de ensaladas. Las sopas enlatadas y otros alimentos empacados tienen altos contenidos de sal. Use hierbas y especias cuando cocine en lugar de agregar sal. Los adultos deben de tratar de consumir menos de 2,300 mg al día. Si usted padece de alta presión arterial, será de gran utilidad que coma menos sal.
- **Total de carbohidratos** – Los carbohidratos pueden elevar sus niveles de azúcar en la sangre. Revise el total de gramos de carbohidratos en lugar del total de gramos de azúcar. El total de carbohidratos en la etiqueta incluyen las azúcares, los carbohidratos compuestos y

la fibra. Los carbohidratos incluyen la leche y frutas. Algunos alimentos no contienen azúcar natural o agregada pero contienen muchos carbohidratos.

- **Fibra** – La fibra es parte de las frutas, los vegetales y los granos que no se digieren. Frijoles secos como pintos o rojos, frutas, vegetales y granos son buenas fuentes de fibra. Trate de comer de 25 a 30 gramos de fibra al día. Esto es para todas las personas, no solo las que padecen de diabetes.





- **Lista de ingredientes** – Esta lista le ayudará a identificar alimentos que tiene que evitar comer, como lo son el aceite de coco y el aceite de palma. La lista de ingredientes también le ayudará a identificar los ingredientes saludables como el aceite de oliva o de canola. Busque granos integrales, como harina de trigo y avena.

## **Cuándo consultar con su proveedor**

Consulte a su proveedor de servicios médicos con regularidad.

Lleve con usted todos sus medicamentos.

Asegúrese de llamar si usted no se siente bien.



Tome sus medicamentos como su proveedor se lo indique. Tómelos, incluso cuando usted se siente bien. Llame a su proveedor si usted no está seguro de cómo tomar el medicamento. Surta sus recetas médicas antes de que se le agoten. Dígale a su proveedor si no puede comprar sus medicamentos.

Llame a su médico o proveedor de atención médica si se presentan síntomas nuevos o inesperados.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si:

- siente un dolor opresivo grave en el pecho.
- tiene desmayos.
- tiene latidos cardíacos rápidos e irregulares.
- tiene la presión arterial mayor de 180/110.

## Apoyo

Mucha gente con presión arterial alta tiene otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- Problemas del tiroides
- enfermedades del corazón o derrames cerebrales
- diabetes
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresado o deprimido. Es diferente para cada persona.



Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresadas. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Pueden haber problemas económicos. A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

Dícales a su familia y amigos cómo se siente. Dícales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas. Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su proveedor o su administrador de caso. También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

## **¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?**

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus proveedores y sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

## Registro de presión arterial

Hable con su proveedor para fijar sus metas. Anote la fecha, hora y resultados de sus chequeos. Tómese la presión arterial todos los días a la misma hora.

Fecha	Hora	Resultado	Hora	Resultado

## **Recursos**

**Instituto Nacional del Corazón,  
Pulmón y Sangre** (*National Heart, Lung,  
and Blood Institute*)

(301) 592-8573

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/>

**Asociación Americana del Corazón**  
(*American Heart Association*)

(800) 242-8721

[http://www.heart.org/HEARTORG/  
Conditions/HighBloodPressure/Alta presión  
arterial.or-Hypertension UCM 002020  
SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/Alta_presión arterial.or-Hypertension_UCM_002020_SubHomePage.jsp)

**Academia Americana de Médicos  
Familiars: Familiar:org Patient  
Education Site** (*American Academy of  
Family Physicians*)

(800) 274-2237

[http://familydoctor.org/familydoctor/en/  
diseases-conditions/high-blood-pressure.html](http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/high-blood-pressure.html)

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











**Impreso en los EE. UU.**

38333DM0114