

La Presión Arterial Alta y la Diabetes

¿Qué es presión arterial alta?

Se dice que una persona tiene presión arterial alta, o hipertensión, cuando la fuerza que lleva la sangre dentro de los vasos sanguíneos es muy grande. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje muy duro y puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos o derrames cerebrales.

¿Cuál es la relación entre la presión arterial alta y la diabetes?

Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de tener presión arterial alta. De hecho, casi dos de cada tres adultos con diabetes sufren de presión arterial alta. Tanto la diabetes como la presión arterial alta aumentan su riesgo de tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas con los ojos y los riñones y enfermedades del sistema nervioso. De modo que si usted sufre de las dos, tiene aún un riesgo mayor de tener otros problemas de salud.

¿Cuál es la presión ideal para las personas con diabetes?

Para la mayoría de las personas con diabetes, mantener la presión arterial por debajo de 130/80 les ayuda a prevenir problemas. Seguramente ha escuchado que su presión la expresan con dos números, como por ejemplo, “ciento treinta sobre ochenta”. El primer número representa la presión que hace su corazón cuando late e impulsa la sangre por los vasos sanguíneos. El segundo número es la presión cuando su corazón descansa entre latidos.

¿Si mi presión arterial es muy alta, que puedo hacer para disminuirla?

Si tiene diabetes y presión arterial alta, usted puede tomar pasos para bajar la presión arterial.

- ▶ Siga un plan de alimentación
- ▶ Coma menos sal
- ▶ Haga ejercicio
- ▶ Tome medicinas para controlar la presión arterial

Hay muchas medicinas que pueden disminuir la presión arterial. Algunas de estas medicinas han mostrado que también pueden proteger los riñones de enfermedades y pueden reducir el riesgo de tener ataques cardíacos o derrames cerebrales. Hable con su proveedor de salud sobre la mejor medicina para usted. Con frecuencia se necesita más de una medicina para bajar la presión arterial.

Un Repaso Sobre la Presión Arterial Alta

- ▶ La presión arterial alta puede hacer que el corazón trabaje muy duro. Aumenta su riesgo de tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas de los ojos y los riñones y enfermedades del sistema nervioso.
- ▶ La presión arterial alta es muy común entre las personas con diabetes.
- ▶ Si usted tiene la presión arterial alta, hable con su proveedor de salud sobre cómo bajarla. Llevar un plan de alimentación, hacer ejercicio y tomar ciertas medicinas pueden ayudar.

La Presión Arterial Alta y la Diabetes

¿Cómo puedo saber si mi presión arterial está bien?

Pida a su proveedor de salud que le tome la presión arterial durante cada visita.

¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable?

Siga las siguientes guías para ayudar a disminuir su riesgo de tener enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

- ▶ Mantenga su nivel A-1-C por debajo de 7. La prueba A-1-C mide el promedio del nivel de azúcar en la sangre durante los pasados tres meses.
- ▶ Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.
- ▶ Mantenga su nivel de LDL o colesterol “malo” por debajo de 100. El nivel de LDL mide la cantidad de grasa acumulada que tapa los vasos sanguíneos.

No estoy seguro que pueda cargar con esto...

Es difícil tener que controlar la diabetes todos los días. Preocuparse sobre la presión arterial puede ser una carga fuerte. Si se siente agobiado, hable con alguien. Llame a un amigo o familiar, o hable con una de las personas de su equipo médico. Los grupos de apoyo también pueden ser útiles. Para encontrar un grupo de apoyo en su área, o para obtener más información sobre la presión arterial alta y la diabetes, llame a American Diabetes Association al **1-800-342-2383**.

Mi Proveedor de Salud

Mi Presión Arterial						
Meta a largo plazo para mi presión arterial: _____						
Fecha						
Presión Arterial						
Mi Plan de Acción:						
1.	_____					
2.	_____					
3.	_____					
4.	_____					
5.	_____					



American Diabetes Association
1-800-DIABETES (342-2383)
www.diabetes.org