

Cómo Monitorear La Presión Arterial en Casa



Categorías de Presión Arterial

| CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL | Sistólica mm Hg (número de arriba) | | Diastólica mm Hg (número de abajo) |
|---|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120-129 | y | MENOS DE 80 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1 | 130-139 | o | 80-89 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2 | 140 O MÁS ALTA | o | 90 O MÁS ALTA |
| CRISIS HYPERTENSIVA (consulte a su médico de inmediato) | MÁS ALTA DE 180 | y/o | MÁS ALTA DE 120 |

Aprenda a Monitorear su Presión Arterial en Casa

Este folleto se proporciona solo con fines informativos. No substituye el consejo médico o como sustituto consejo de su doctor. Para ayudarlo a usted y a su médico a comprender mejor su presión arterial, es útil tomar su presión por la mañana y por la tarde.

Para obtener resultados más precisos considere lo siguiente:

1. Tómese su presión arterial antes de tomar su medicamento.
2. Use el baño antes de tomarse la presión arterial.
3. Evite el ejercicio, la cafeína y el tabaco al menos 30 minutos antes de tomar su presión.
4. Encuentre un espacio tranquilo y sin distracciones.
5. Siéntese con la espalda apoyada y no cruce las piernas ni los tobillos. Mantenga los pies planos en el piso o con soprote.
6. Apoye el brazo sobre una superficie firme y plana con la palma de su mano boca arriba.
7. Coloque el brazalete de presión arterial en la parte superior del brazo descubierto, justo arriba del codo.
8. Relájese y descance el brazo para que el brazalete esté a la misma altura que su corazón.
9. Descanse tranquilamente durante cinco minutos antes de tomarse la presión arterial.
10. Evite hablar y usar un teléfono, televisión u otros dispositivos electrónicos.
11. Cuando termine, anote los números de su presión arterial y su pulso.
12. Revise su presión arterial aproximadamente a la misma hora cada mañana y cada noche.
13. En su próxima visita al médico, asegúrese de compartir sus números obtenidos de su presión arterial.
14. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico.
15. Para obtener más información, visite:

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/baje-su-presion>

Plumas Bibliotecas con Corazón

Recursos para Monitorear su Presión Arterial en Casa

La hipertensión (presión arterial alta) es un asesino silencioso. Si no es tratada, puede provocar un ataque del corazón o un derrame cerebral. Es importante controlar y monitorear su presión arterial regularmente.

Aprenda a Controlar su Presión Arterial en Casa

Vea el video y aprenda la manera correcta de controlar su presión arterial. Escanea el código QR o visite el enlace: <https://bit.ly/3jCL3U7>



Vea el video



Consejos Salubres
para el Corazón

Encuentre Consejos para un Corazón Saludable

Aprenda consejos para mantener su corazón sano con el folleto de *Alimentación Saludable y Actividad Física*.

Escanea el código QR o visite el enlace:
<https://tinyurl.com/2hz5j32d>

Encuentre Materiales Educativos en su Biblioteca Local

Visita la página web de las bibliotecas de la comuna de Pima para encontrar libros que puedan apoyar tu salud:

<https://www.library.pima.gov/>



Biblioteca



Recursos



Encuentre Recursos Cerca de Usted

Encuentre recursos como clínicas, despensas de alimentos, y eventos de repartición de alimentos cercas de usted. Escanea el código QR o visite el enlace: <https://tinyurl.com/5dnyt253>

Use the Table Below to Track Your Self-Measured Blood Pressure



Utilice la tabla a continuación para mantener un registro de su presión monitoreada por si mismo.



NOTES/APUNTES:

Alimentación Saludable y Actividad Física



¿Sabía usted que hay muchos beneficios de comer sano y estar activo?

Algunos beneficios incluyen:

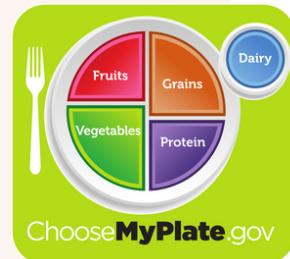
- Mejor salud
- Menor riesgo de presión arterial alta, ataque del corazón y derrames cerebrales
- Menor riesgo de diabetes tipo dos y algunos cánceres
- Mantener un peso saludable
- Mejora la salud mental y el estado de ánimo

Comer Sano con MiPlato

MiPlato muestra los 5 grupos de alimentos que son los componentes básicos para una dieta saludable. Los 5 grupos de alimentos son: frutas, verduras, cereales, proteínas, y lácteos.

Consejos de MiPlato:

- Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras
- Llene una cuarta parte de su plato con proteína magra
- Llene una cuarta parte de su plato con granos y concentrese en los granos integrales
- Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa o lácteos fortificados (por ejemplo, leche de soya)



Visite MyPlate.gov para más consejos: <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>

"Rethink Your Drink"



Las bebidas azucaradas agregan la mayor cantidad de azúcar a la dieta de los estadounidense. El azúcar añadido provoca aumento de peso y riesgos para la salud. En los niños, las bebidas azucaradas duplican el riesgo de caries. En lugar de bebidas azucaradas trate:

- Agua – natural o aromatizada con frutas, verduras, y hierbas añadidas
- Agua con gas y sin azúcar
- Té o café sin azúcar (helado o caliente)
- Leche sin sabor sin grasa o baja en grasa
- Leche fortificada de soja, almendras, o arroz (sin azúcar o bajo en azúcar)

Consulte la etiqueta de información nutricional para saber cuánta azúcar hay en su bebida.

Haga que cada sorbo le beneficie con este folleto:

https://www.capk.org/wp-content/uploads/2021/02/RYD_Make-Every-Sip-Count-En.Spa_.pdf

Reduzca la Sal y el Sodio



Es importante no consumir demasiado sodio (sal). Cuando comemos demasiado sodio, nuestros cuerpos retienen agua, que puede causar hinchazón. Algunos beneficios de reducir el sodio son:

- Menor riesgo de hipertensión arterial
- Menos riesgo de derrame cerebrales y ataque del corazón
- Corazón y riñones más sanos



La Asociación Americana del Corazón recomienda no más de 1 cucharadita de sal al día (2,300 miligramos [mg] de sodio). Los adultos con presión arterial alta deben limitar el sodio a no más de 2/3 de cucharadita de sal al día (1,500 mg de sodio). Para saber cuánto sodio tienen los alimentos y bebidas, verifique la etiqueta de información nutricional en los paquetes. Consejos para reducir el sodio:

- Prepare platos preparados en casa
- Limite el uso de alimentos procesados
- Cuando use alimentos envasados o enlatados, elija opciones con menos sodio.
- Use menos sal en la mesa
- Cocine con hierbas y especias en lugar de sal
- Salga a comer con menos frecuencia
- Preste atención a los extras como salsa de tomate (cátsup), aderezos para ensaladas, encurtidos y aceitunas

Consulte la Asociación Americana del Corazón para obtener más información: <https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2016/hoja-para-el-paciente-de-jama-160816.pdf>

Actividad Física

Desarrollar buenos hábitos de actividad física ayuda a mantener una buena salud. ¿Pero también sabías que la actividad física te ayuda a sentirte mejor? Los beneficios de estar activo incluyen:



- Reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo
- Mejora el sueño
- Mejor concentración
- Desarrolla músculos, huesos, corazón, pulmones y articulaciones fuertes
- Previene la obesidad y enfermedades crónicas relacionadas
- Vivir una vida más larga y de mejor calidad

Para averiguar cuánta actividad necesita, consulte:

Adults: <https://bit.ly/3dBAFsn>

Kids: <https://bit.ly/3DG13yx>

Older adults: <https://bit.ly/3oCNDMY>

Recursos Cerca De Ti

Plumas County



Asistencia nutricional

La Asistencia Nutricional (anteriormente el Programa de Cupones para Alimentos) proporciona a los hogares elegibles beneficios mensuales que pueden usar para comprar alimentos nutritivos. Solicite asistencia nutricional a través de: <https://getcalfresh.org>



Encuentre bancos de alimentos y despensas de alimentos cerca de usted:
<https://plumascounty.us/2696/Need-Food>



WIC

WIC es el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños. WIC proporciona alimentos, referencias de atención médica y educación nutricional. WIC ofrece servicios a mujeres embarazadas elegibles, lactantes y no lactantes después del parto, bebés y niños hasta la edad de cinco años que están en riesgo nutricional. Obtenga más información en: <https://plumasruralservices.org/women-infants-children>

Clínicas FQHC

Las clínicas de FQHC son centros de salud calificados a nivel federal. FQHC proporciona servicios de atención primaria y preventiva para los residentes del condado sin seguro o con seguro insuficiente. A los pacientes no se les niegan los servicios basados en su capacidad de pagar. Hay asistencia disponible para solicitar servicios sociales y de salud. Para conocer las ubicaciones de las clínicas, visite: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>



211 En el Condado de CA

211 El Condado de CA es la fuente central de información y referencias gratuitas y confidenciales para alimentos, albergue, atención médica y servicios sociales. Para obtener más información y referencias, visite <https://www.211ca.org>, envíe un mensaje de texto o llame 2-1-1. Las líneas telefónicas están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Vacunas COVID-19



Las vacunas COVID-19 lo protejen a usted, a sus seres queridos y a la comunidad. Están disponibles en los sitios operados por el condado para personas mayores de 5 años que viven o trabajan en el condado de Plumas. Para programar su cita para optener la vacuna o inyección de refuerzo, visite: <https://www.plumascounty.us/2839/COVID-19-Home>

Asociación Americana del Corazón

La Asociación Americana del Corazón tiene información sobre enfermedades cardíacas, presión arterial alta y otras condiciones cardíacas. También brindan información sobre opciones de estilo de vida saludables para el corazón. Para más recursos visite el siguiente enlace:

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

