

Cosas que debe recordar:

Si toma medicamentos para controlar su presión arterial:

- Siga las instrucciones de su médico.
- Tome su medicamento diariamente a la misma hora.
- Consulte a su médico para cambiar de medicamento

Se ha comprobado que algunos de los medicamentos para controlar la presión arterial, protegen los riñones y reducen el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

En Diabetes... Control es prevención

Mantener su diabetes y su presión arterial controlada depende de usted y es su responsabilidad

Autorizado por la Comisión Estatal de Elecciones
CEE-SA-08-6581



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

PO Box 70184 San Juan, P.R. 00936-8184
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
División Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa Prevención y Control de la Diabetes

www.salud.gov.pr

Revisado 2007
Teléfonos: (787) 977-2146 / 977-2147 / 977-2157
Fax: (787) 977 2138



La Diabetes y la presión arterial elevada

La presión arterial elevada o hipertensión, significa que la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias es muy alta, ocasionado que su corazón trabaje más, aumentando el riesgo de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral.

Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de desarrollar presión arterial elevada (hipertensión). Casi dos de cada tres adultos con diabetes, tienen presión arterial elevada.



La diabetes y la presión arterial aumenta el riesgo de sufrir de las enfermedades del corazón, derrame cerebral, retinopatía (daño a los riñones) y neuropatía (daño a los nervios).

La Asociación Americana de Diabetes, recomienda que los adultos deben mantener su presión arterial por debajo de 130/80.

En cada cita médica, pida le midan la presión arterial y pregunte cuanto fueron los valores obtenidos.

Es muy importante para usted mantener su presión arterial controlada.
¿Qué puede hacer?

1. Use sal con moderación:

- Use menos sal cuando cocine.
- Evite colocar sal en la mesa.
- Evite el uso de adobos comerciales, cubitos y sazonadores artificiales. En su lugar use hierbas y especias.
- Aprenda a leer la etiqueta de los alimentos.

2. Siéntese y relájese:

- Haciendo algo que le agrada veinte minutos al día, puede aliviar el estrés y la tensión diaria.
- Para reducir el estrés:
 - tome un baño tibio
 - haga ejercicio
 - lea un libro
 - escuche música
 - conozca a otras personas

3. Sea más activo:

- Un buen paso para bajar la presión arterial elevada y controlar la diabetes, es hacer actividad física. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

4. Alcance y mantenga un peso saludable:

- Una de las maneras más efectivas de controlar la presión arterial elevada y la diabetes es lograr mantener un peso saludable.
- Si su meta es bajar de peso, consiga la ayuda de un(a) nutricionista. Un(a) nutricionista le puede diseñar un plan para bajar de peso que sea adecuado para usted.



5. Consuma bebidas alcohólicas con moderación:

- Las personas con diabetes deben consumir alcohol con moderación.
- El consumo de alcohol puede:**
- Causar niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia).
 - Contribuir al daño de los nervios
 - Causar obesidad

6. Deje de fumar:

- La nicotina contrae los vasos sanguíneos, causando que el corazón se esfuerce más al bombear la sangre por los mismos. Esto a la vez, puede elevar la presión arterial.
- Es importante que las personas con diabetes eviten fumar y usar otros productos de tabaco. Pídale a su médico que lo oriente sobre las diferentes alternativas que están a su alcance, para dejar de fumar.

