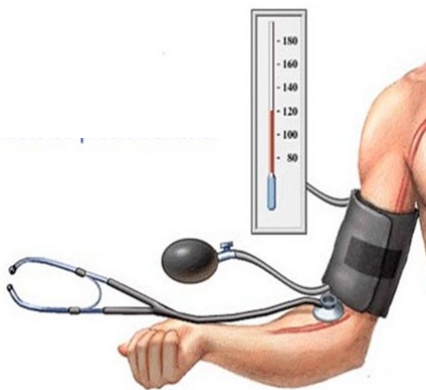




# Hipertensión Arterial

## Hechos acerca de la Hipertensión Arterial

- Sobre 70 millones de personas en los Estados Unidos padecen Hipertensión Arterial.
- Solo el 52% de las personas diagnosticadas con Hipertensión, tienen sus niveles de presión arterial bajo control.
- Los puertorriqueños tienen la incidencia más alta de muertes relacionadas a la Hipertensión Arterial, de todos los grupos hispanos.
- La mayoría de las personas no presentan síntomas, por lo que muchas personas no saben que la padecen.
- Cada año, la Hipertensión arterial representa un costo de \$46 billones de dólares a la nación, incluyendo los medicamentos, costos en los servicios de salud y falta de productividad relacionada a las ausencias al trabajo.
- En el 2013 la Hipertensión Arterial contribuyó a la causa de muerte en 360,000 personas en los Estados Unidos (1,000 muertes diarias).



**Abril-2015**

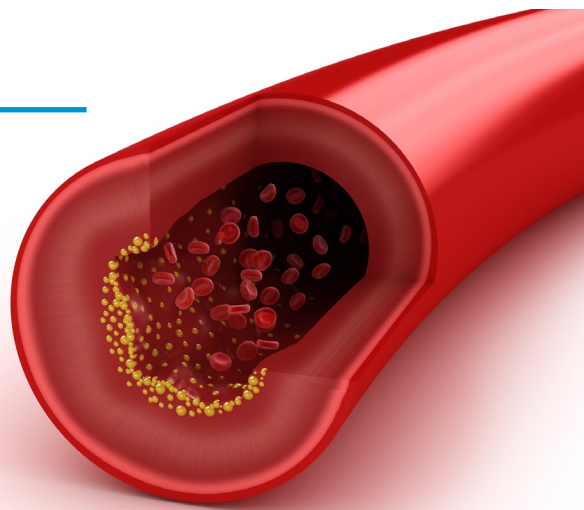
### En ésta edición encontrará:

- Hechos acerca de la Hipertensión Arterial
- ¿Qué es la Hipertensión Arterial?
- Niveles de Presión Arterial
- Factores de Riesgo/Causas
- Síntomas para buscar ayuda
- Entendiendo la Etiqueta Nutricional
- Cocina saludable
- Adoptando Estilos de Vida Saludables
- Centros de Cuidado Preventivos

# ¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre a medida que pasa por las arterias mientras se mueve por su cuerpo. Se denomina Hipertensión Arterial cuando ésta presión es mayor de lo normal.

La Hipertensión Arterial es una condición grave que puede causar graves complicaciones como Enfermedad Coronaria, Fallo Cardíaco, Insuficiencia Renal, Derrames Cerebrales y otros problemas de salud. El riesgo de Hipertensión Arterial aumenta con la edad. El adoptar estilos de vida saludables les ayuda a las personas a prevenir o retrasar el aumento en sus niveles de presión arterial.



## Niveles de presión arterial (mmhg)

\* Los valores en la tabla aplican a la mayoría de los adultos mayores de 18 años.

Categoría	Sistólica	Diastólica
Normal	Menos 120	Menos 80
Pre-Hipertensión	121 - 139	80 - 89
Hipertensión Etapa 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensión Etapa 2	Mayor 160	Mayor 100

## Factores de Riesgo / Causas

- Edad
- Raza
- Historial familiar
- Algunos medicamentos como corticoesteroides y anticonceptivos orales
- Sobrepeso y obesidad
- Consumo excesivo de alcohol
- Fumar
- Dietas altas en grasa y sodio (sal)
- Algunas condiciones sistémicas como enfermedad renal, enfermedad de la glándula Tiroides y Apnea del sueño.

## Busque ayuda si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza severo
- Palpitaciones o latidos irregulares
- Dolor de pecho
- Sudoración excesiva
- Náuseas o vómitos
- Dificultad respiratoria
- Vértigo o mareos
- Dolor u hormigueo en el cuello, mandíbula, hombro o brazo
- Entumecimiento o debilidad en el cuerpo
- Desmayo
- Problemas de visión repentinos
- Confusión
- Dificultad repentina para hablar
- Algún otro efecto que usted piense pueda estar relacionado a su presión arterial o al medicamento

# Entendiendo la Etiqueta Nutricional

Ejemplo de una etiqueta de Macarrones con Queso

<b>Datos Nutricionales</b>	
Tamaño por Ración 1 taza (228g) Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 12g	<b>18%</b>
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 1.5g	
<b>Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 31g	<b>10%</b>
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

**Guía Rápida para el % VD**

5% o menos es bajo

20% o más es alto

**Nota al Pie**

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

El contenido total de sodio de un alimento se encuentra en la etiqueta nutricional. Se recomienda consumir alimentos que contengan un máximo de 140 mg o menos de sodio por porción. Algunos términos utilizados en las etiquetas para referirse al contenido de sodio por porción son:

- Sin sal - contiene menos de 5 mg
- Bien bajo en sodio - contiene 5 mg
- Bajo en sodio - contiene 140mg o menos
- Reducido en sodio - contiene 25% menos sodio
- Sin sal o sin sal añadida - no se le añadió sal en su preparación.
- Por ciento (%) reducido en sodio - tiene una cantidad menor de sodio, en comparación con el producto original

## Cocina Saludable con Triple-S

### Macarrones en Salsa Roja

Porciones: 6    Tamaño de porción: 1 taza

#### Ingredientes

- 1/2 libra carne molida sin grasa
- 1 cebolla pequeña
- 1 caja de 7 onzas macarrones de grano entero
- 15 onzas salsa roja reducida en sodio
- 6 cucharadas de queso Parmesano

#### Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Rocíe el fondo de una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
3. Hierva los macarrones de acuerdo con las instrucciones del empaque.
4. En una cacerola cocine la carne con la cebolla picadita en trozos pequeños. Descarte el exceso de líquido.
5. Escurra la pasta y agregue a la cacerola con la carne y la cebolla . Añada la salsa roja y mezcle bien.
6. Coloque la preparación en la bandeja para hornear y hornee por 20 minutos aproximadamente.
7. Sirva con queso parmesano.

#### Datos de Nutrición por Porción:

290 Calorías; 15 g Proteína; 11 g Grasa Total; 33 g Hidratos de Carbono; 5 g Fibra; 0 g Azúcar; 94 mg Sodio; 29 mg Colesterol

# Adopte estilos de vida saludables como:

- Dieta baja en grasas y sodio (infórmese acerca de la Dieta DASH)
- Haga ejercicios regularmente, al menos 30 minutos diarios.
- Mantenga un peso saludable
- No fume
- Limite el consumo de alcohol a no más de 1 trago al día para mujeres y 2 tragos hombres
- Aprenda a manejar las situaciones que le provocan estrés
- Tome sus medicamentos correctamente



## Centros de Cuidado Preventivo

### Arecibo

CDT Villa Los Santos  
Villa Los Santos V1 Calle 16,  
Arecibo

#### Lunes y Viernes

8:00 a.m. - 1:00 p.m.

(787)879-1585 Ext. 272

### Carolina

#### UNE Salud

Carr. 190 Km. 1.8, Bo Sabana Abajo,  
Carolina

#### Lunes a Viernes

7:00 a.m. - 6:00 p.m.

**Sábado** 7:00 a.m. - 6:00 p.m.

**787-751-1330 (Centro de llamadas)**

**257-7450 Ext. 2625**

### Ponce

#### Preventive Care Services

Torre Médica Hospital San Lucas,  
Oc. 17 #9909 Ave. Tito Castro, Ponce

#### Lunes, Miércoles y Viernes

8:00 a.m. - 5:00 p.m.

#### Martes y Jueves

8:00 a.m. - 6:00 p.m.

**(787) 241-0265 / (787) 651-1435**

### Caguas

#### Tiger Med

Calle Muñoz Rivera # 3, Caguas

#### Lunes a Viernes

7:00 a.m. - 8:00 p.m.

#### Sábado

7:00 a.m. - 1:00 p.m.

**(787) 286-2800**

**Ext. 229, 298, 227, 288, 249**

### Guaynabo, Bayamón

#### SALUS

Casa Linda Avenue, Road 177  
Ave. Casa Linda #1, Carr. 177 Ave. Los  
Filtros, Bayamón

#### Lunes a Viernes

7:00 a.m. - 3:00 p.m.

**Sábado** 7:00 a.m. - 2:00 p.m.

**(787) 999-3096 / (787) 789-1996**

### San Sebastián

#### Centro de Medicina y Cirugía Ambulatoria de San Sebastián

Calle José Méndez Cardona #3, Oc.  
206, San Sebastián

#### Por cita: Lunes a viernes

8:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Horario de Servicio: 7 Días en semana**

8:00 a.m. - 9:00 p.m.

**(787)926-1001 / (787) 896-1850 Ext. 229**

### Canóvanas

Internal Medicine Canóvanas Group  
Calle Orquídea A-48 Urb. Loíza Valley,  
Canóvanas

#### Lunes a Viernes

8:00 a.m. - 3:00 p.m.

**(787) 256-0848**

### Mayagüez

#### Bella Vista Family Medicine Center

Ave. Hostos, Núm. 770, 3er piso,  
Mayagüez

#### Lunes a Jueves

9:00 a.m. - 7:30 p.m.

**Viernes** 7:00 a.m. - 3:00 p.m.

**(787) 834-6160, Ext. 203**

**Para mayor información,  
comuníquese con la  
Unidad de Educación en Salud  
al 787-277-6571**