

Diabetes: Cómo manejar la presión arterial - [Diabetes: How to Manage Your Blood Pressure]



La presión arterial alta es común entre las personas que tienen diabetes. Puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo. Controlar su presión arterial es una forma de ayudar a manejar la diabetes.

La diabetes aumenta su riesgo de tener otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca, ataque al corazón y ataque cerebral. Si, además, tiene presión arterial alta, bajarla puede ayudar a prevenir estos problemas.

Su límite ideal de presión arterial

Usted no sentirá ningún síntoma cuando su presión arterial esté muy alta, así que asegúrese de controlarla regularmente. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es el nivel de presión arterial óptimo y más seguro para usted.

Control de la presión arterial

El control regular de la presión arterial puede permitirles tanto a usted como a su médico saber cuán cerca se encuentra de su presión ideal.

Si toma medicamentos para la presión arterial alta, estos controles permiten que su médico sepa si necesita cambiarlos.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. Puede controlársela durante las visitas al consultorio del médico. O tal vez su médico le recomiende que se la controle en casa. Muchas farmacias toman la presión arterial sin ningún costo.

Cambios saludables en el estilo de vida

Usted puede contribuir al manejo de la presión arterial alta haciendo cambios saludables en su estilo de vida. Es posible que también deba tomar medicamentos para alcanzar sus límites ideales de presión arterial.

Alimentación saludable

La alimentación saludable puede ayudarle a controlar su presión arterial. Consulte a su médico o dietista sobre cómo hacer modificaciones en su dieta. Por ejemplo:

- Coma alimentos bajos en grasa, con abundantes frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. Esto se conoce como Medidas Dietéticas para Detener la Hipertensión o DASH, por sus siglas en inglés.
- Reduzca la sal. Trate de limitar los alimentos procesados, los refrigerios salados y las sopas enlatadas.
- No tome alcohol o limite la cantidad que bebe.

Actividad

Estar más activo puede servirle también para controlar la presión arterial.

Trate de estar activo al menos 2½ horas a la semana. Una manera de hacerlo es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana. Haga cosas que aceleren su ritmo cardíaco. Puede:

- Caminar o montar en bicicleta.
- Realizar labores en el patio o jardinería, o cortar el césped.
- Hacer labores domésticas, como barrer o pasar la aspiradora.
- Nadar o hacer ejercicios aeróbicos acuáticos.

Peso saludable

Mantenerse activo y comer alimentos saludables pueden ayudarle a alcanzar y a mantener un peso saludable. Esto puede servirle para bajar su presión arterial y controlar su diabetes.

Medicamentos para controlar la presión arterial

Además de los cambios en el estilo de vida, es posible que deba tomar medicamentos para alcanzar sus límites ideales de presión arterial.

Los medicamentos para la presión arterial alta incluyen:

- **Inhibidores de la ECA.** Relajan los vasos sanguíneos, lo cual puede disminuir su presión arterial.
- **Bloqueadores de los receptores de la angiotensina II o ARB, por sus siglas en inglés.** También relajan los vasos sanguíneos. Pueden ser recetados si los inhibidores de la ECA causan efectos secundarios, como tos.
- **Diuréticos.** Bajan la presión arterial mediante la eliminación de sal y agua de sobra de su cuerpo.
- **Betabloqueantes.** Reducen la frecuencia cardíaca y la cantidad de sangre que bombea su corazón, lo cual disminuye la presión arterial.
- **Bloqueadores del canal de calcio.** Relajan y ensanchan los vasos sanguíneos, lo cual disminuye la presión arterial.

Es posible que tome más de un medicamento para la presión arterial, a fin de alcanzar la presión arterial ideal. Su médico puede ajustar los medicamentos o la dosis dependiendo de los resultados de sus controles de presión arterial.

Preguntas para su médico

Haga una lista con sus preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con su médico.

Preguntas sobre cómo controlar la presión arterial: