

Cómo apoyar a un ser querido con Presión arterial alta



En una reciente encuesta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de un cuarto (26.1 %) de los hispanos reportó tener presión arterial alta. Casi el 30 % de aquellos con presión arterial alta no estaba tomando medicamentos que podrían reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Contar con el apoyo de un amigo o familiar es a veces el factor decisivo para alguien que lucha por manejar y controlar su presión arterial alta. Usted puede ayudar.

De los 67 millones de adultos con presión arterial alta en los Estados Unidos, 16 millones saben que tienen esta afección y están recibiendo tratamiento, pero siguen teniendo la presión alta. Si esto le recuerda a algún ser querido o a alguien que usted conoce, póngase de su lado y haga que el control de la presión arterial también sea **su** meta.

A continuación hay algunos consejos sobre cómo puede ayudar:

Inicie la conversación

Averigüe qué está haciendo su ser querido para controlar la presión arterial alta y qué puede hacer usted para apoyarlo inmediatamente. Haga preguntas como las siguientes:

- ▶ ¿Qué es lo que te resulta más difícil para controlar la presión arterial alta?
- ▶ ¿Qué es lo más fácil?
- ▶ ¿Has establecido metas específicas con tu equipo de salud?
- ▶ ¿En qué te puedo ayudar? (Esto puede incluir acompañarte a las citas médicas, ayudarte a tomar la presión arterial, recordarte que te tomes los medicamentos, cocinar juntas comidas con bajo contenido de sodio).

Dé apoyo emocional

- ▶ Sea positivo; ayude a su ser querido a recordar que esto es una maratón, no una carrera, y que es posible controlar la presión arterial alta.
- ▶ Si está preocupado por su ser querido, hágale preguntas.
- ▶ Recuerde que usted también tiene que cuidarse. Al cuidar a un familiar o a un amigo con presión arterial alta, usted puede pasar por periodos de estrés, ansiedad, depresión y frustración. Recuerde que prestar atención a su propia salud emocional y atender sus propias necesidades físicas lo ayudan a cuidar a su ser querido.

Haga que el control sea **su** meta



Sea positivo; ayude a su ser querido a recordar que esto es una maratón, no una carrera, y que es posible controlar la presión arterial alta.

Million Hearts® (Un millón de corazones) es un programa nacional que tiene como objetivo prevenir 1 millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017. El programa es liderado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, dos agencias que pertenecen al Departamento de Salud y Servicios Humanos.

La expresión Million Hearts® (Un millón de corazones), los logotipos y las imágenes asociadas son propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. El uso de los mismos no implica el respaldo del HHS.

espanol.millionhearts.hhs.gov

Haga que el control sea *su* meta

Tome medidas para ayudar a su ser querido a hacer cambios saludables en su estilo de vida para controlar mejor la presión arterial. Por ejemplo, usted puede:

- ▶ Ayudar a su ser querido a establecer una rutina para que se tome sus medicamentos con regularidad.
 - ▷ Si el seguro médico de su ser querido ofrece entrega a domicilio, programe el envío y pida que le manden medicamentos para 90 días.
 - ▷ Si este servicio no está disponible, escoja una farmacia que quede cerca para conseguir todos los medicamentos. Pida que le entreguen los surtidos en la misma fecha, cada mes, para que se puedan recoger todos al mismo tiempo.
 - ▷ Establezca un sistema recordatorio: use un pastillero para cada pastilla, todos los días, o busque y use una aplicación (app) para el teléfono inteligente.
- ▶ Hacerse un recordatorio para que a su ser querido le tomen la presión arterial en su casa, en el consultorio del médico o en una farmacia. Anote los resultados en un diario o cuaderno que su ser querido pueda llevar a las citas médicas.
- ▶ Ayudar a su ser querido a alimentarse mejor.
 - ▷ Vayan al juntos al supermercado. Compre más frutas frescas, verduras y cereales integrales, y menos comidas preparadas que tienen altos niveles de sodio, colesterol, grasas saturadas y grasas trans.
 - ▷ Ayude a cocinar en casa comidas sanas y sabrosas con más frecuencia. Llévelo a su ser querido comidas hechas en casa.
- ▶ Ayudar a su ser querido a dejar de fumar.
 - ▷ Ayúdelo a encontrar razones para dejar de fumar.
 - ▷ Infórmese sobre los intentos que ha hecho su ser querido para dejar de fumar y trate de hacer cosas que puedan funcionar mejor.
 - ▷ Recomiéndele que llame a una línea telefónica de ayuda para dejar de fumar como 1-855-DÉJELO-YA. Seleccione la opción 2 para hablar con un representante en español.
- ▶ Ser más activo con su ser querido.
 - ▷ Programe hacer ejercicios fáciles cuando se vean diariamente o cada semana. Incluso salir a caminar alrededor de la cuadra es suficiente para empezar.
 - ▷ Lleve un registro diario y semanal de la actividad física en un cuaderno o diario.
 - ▷ Aumente gradualmente la duración e intensidad de la actividad física a medida que vayan avanzando.

Encuentre y descargue materiales adicionales para ayudar a su ser querido a controlar la presión arterial alta en el sitio web **Million Hearts® en español.**