

Hipertensión (Presión Alta)

Descripción General

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, significa que la presión de la sangre en los vasos sanguíneos es más alta de lo que debería ser. Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los EE. UU. tiene presión alta, de los cuales sólo alrededor de la mitad tiene la presión bajo control. La presión arterial se mide utilizando la presión arterial sistólica, que mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late, y la presión arterial diastólica, que mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo entre los latidos. La hipertensión se define en un adulto como una presión arterial mayor o igual a 140 mmHg sistólica y mayor o igual a 90 mmHg diastólica. Si no se trata, la hipertensión eventualmente conduce a enfermedades del corazón, insuficiencia renal y demencia.

Factores de Riesgo

Ciertos factores de riesgo para la hipertensión son fijos, como la edad y la genética. Sin embargo, existe una serie de factores de estilo de vida modificables que juegan un papel importante en la reducción del riesgo e incluyen la dieta y el control del peso.

Otros factores de riesgo:

- Obesidad
- Aterosclerosis
- Alcoholismo
- Enfermedad renal
- Trastornos endocrinos o neurológicos
- Diabetes

Síntomas

La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen signos ni síntomas. En raras ocasiones, los siguientes síntomas pueden aparecer con el tiempo si la hipertensión no se trata:

- Dolores de cabeza
- Falta de aliento
- Hemorragias Nasales

Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión (DASH)

DASH es una alimentación saludable diseñada para ayudar a tratar y prevenir la hipertensión. La dieta DASH es una forma saludable de comer que puede reducir significativamente la presión arterial; los resultados pueden verse incluso después de sólo dos semanas. Al reducir el sodio en la dieta y aumentar la variedad de alimentos de origen vegetal ricos en potasio, calcio y magnesio, la dieta DASH ayuda a disminuir la presión arterial y también a la prevención de osteoporosis, cáncer, enfermedades del corazón y diabetes. Lea a continuación las recomendaciones DASH.

Sodio

El sodio causa un aumento en la acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo. Un exceso de sodio en la dieta puede causar retención de líquidos, aumentando la presión arterial. Reducir la ingesta de sodio ayuda a disminuir la presión arterial y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Consejos para Reducir el Sodio en su Dieta:

Hipertensión (Presión Alta)

- Elija y prepare alimentos con bajo contenido de sal para ayudar a controlar su presión arterial.
- Cocine en casa cuando sea posible. Los alimentos preparados o envasados contienen altas cantidades de sodio y fósforo y los restaurantes a menudo utilizan sal para dar sabor.
- Utilice especias y hierbas para condimentar en lugar de sal.
- Compre versiones bajas en sodio de los alimentos en el supermercado cuando sea posible.
- Drene y enjuague los vegetales, frutas, frijoles, carnes y pescados enlatados antes de comerlos para reducir el contenido de sodio.
- El sodio se puede encontrar en una variedad de formas. Revise la etiqueta de los alimentos para ver lo siguiente: glutamato monosódico (MSG), polvo para hornear, bicarbonato de sodio, nitrato de sodio y citrato de sodio.

Potasio

El potasio es un mineral que se encuentra en una amplia variedad de alimentos vegetales y animales. Es necesario para la función celular normal, la contracción muscular y el mantenimiento de un latido cardíaco saludable. El potasio también ayuda a equilibrar la cantidad de sodio en las células. Si no se consume suficiente potasio en su dieta, el cuerpo puede acumular exceso de sodio en la sangre.

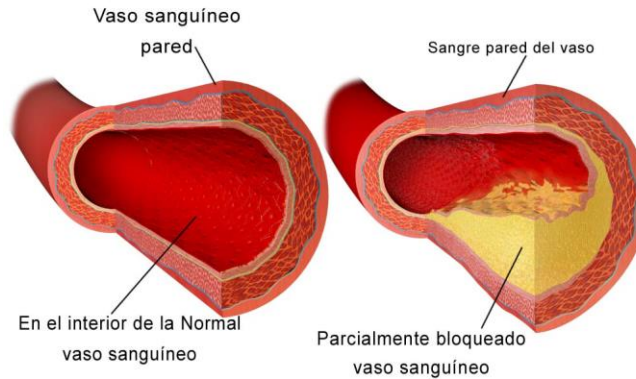
Alimentos Altos en potasio:

- **Frutas:** Albaricoque o durazno; Aguacate; Plátano; Melón Cantalupo; Dátiles; Frutas deshidratadas; Jugo de uva; Melón rocío de miel; Kiwi; Mango; Nectarinas o mandarinas; Naranja, zumo de naranja; Papaya; Granada; Pasas y ciruelas pasa, Jugo de ciruela
- **Vegetales:** Calabaza redonda; Alcachofa o alcaucil; Brotes de bambú; Habas; Calabaza dulce; Frijoles refritos; Remolacha; Frijol negro; Brócoli; Coles de Bruselas; Col china; Zanahorias crudas; Frijoles y guisantes secos; Vegetales de hoja verde (excepto la col rizada); Calabaza Hubbard; Legumbres; Lentejas; Champiñones en conserva; Rábano; Papas blanca y papa dulce; Calabaza; Rutabaga; Espinaca; Tomate, productos de tomate; Jugo de vegetales
- **Otros alimentos:** Salvado, productos de salvado; Chocolate; Granola; Leche; Frutos secos y semillas; Mantequilla de maní; Sustitutos de la sal; Caldo sin sal; Yogur; Carne roja, de aves, pescados

Grasa y Colesterol

Una dieta alta en grasas saturadas, grasas trans y colesterol es uno de los mayores factores de riesgo para las enfermedades del corazón. Los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol provienen de fuentes animales como carne, pollo y productos lácteos. Los niveles altos de colesterol en la sangre finalmente conducen a una afección llamada aterosclerosis, una acumulación de placa en las arterias que puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Hipertensión (Presión Alta)



Arterial normal y parcialmente bloqueado Vessel

Grasas saludables para el corazón:

- **Ácidos Grasos Omega-3:** Atún, salmón, caballa, trucha, arenque y sardinas; Semillas de lino molidas y su aceite; Soja; Nueces de nogal; Semillas de chía
- **Grasas Monoinsaturadas:** Aceite de canola, aceite de oliva y aceite de cacahuete; Aceitunas; Aguacates; Frutos secos y sus mantequillas (por ejemplo, mantequilla de almendras y mantequilla de maní)
- **Grasas Poliinsaturadas:** Aceites vegetales (por ejemplo, aceite de cártamo, girasol, sésamo y soja)

Grasas a evitar:

- **Grasas Saturadas:** Alimentos de origen animal (por ejemplo, carne y productos lácteos); Aceites tropicales (por ejemplo, coco, aceite de palma); Mantequilla de cocoa
- **Grasas Trans:** Aceites vegetales parcialmente hidrogenados; Aceite vegetal hidrogenado; Alimentos procesados (por ejemplo, galletas, pastelitos de panadería)
- **Colesterol:** Se encuentra sólo en alimentos de origen animal (por ejemplo, huevos, productos lácteos enteros, carnes)

Recomendaciones de la Dieta DASH

- Limite el consumo de sodio a 2,300 miligramos por día.
- Coma de 6 a 8 porciones de granos por día. Concéntrese en los granos integrales porque tienen más fibra que los granos refinados, lo que puede ayudar a reducir su colesterol. Ejemplos de una porción de granos: 1 rebanada de pan integral, 1 onza de cereal seco, ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta.
- Coma de 4 a 5 porciones de verduras por día. Ejemplos de una porción de verduras: 1 taza de verduras crudas o ½ taza de verduras cocidas.

Hipertensión (Presión Alta)

- Consuma de 4 a 5 porciones de frutas por día. Las frutas son ricas en fibra, potasio y magnesio, lo cual ayuda a disminuir la presión arterial. Ejemplos de una porción de fruta: 1 fruta entera o ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada.
- Trate de comer de 2 a 3 porciones de productos lácteos por día. Los productos lácteos son ricos en calcio, vitamina D y proteína. Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa para limitar el consumo de grasas saturadas. Ejemplos de una porción incluyen: 1 taza de leche baja en grasa, 1 taza de yogur bajo en grasa o 1 ½ onzas de queso parcialmente descremado.
- Pruebe y coma menos de 6 onzas de carne magra, pollo o pescado por día. Si bien estos alimentos son ricos en proteína, vitamina B, hierro y zinc, los productos animales tienden a ser altos en grasas saturadas y colesterol. Concéntrese en las opciones de carne magra y, cuando sea posible, elija pescado saludable para el corazón (por ejemplo, salmón, arenque, atún) rico en ácidos grasos omega-3, para ayudar a reducir los niveles de colesterol.
- Limite los frutos secos, semillas y legumbres a 4 o 5 porciones por semana. Estos alimentos son ricos en magnesio, potasio, fibra y fitoquímicos; Sin embargo, también son altos en calorías. Ejemplos de una porción: 1/3 taza de nueces, 2 cucharadas de semillas o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
- Consuma de 2 a 3 porciones de grasas y aceites saludables por día. La grasa es esencial para mantener la salud, sin embargo, en demasiada cantidad puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. Ejemplo de una porción: 1 cucharadita de margarina suave, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.
- Limite el consumo de dulces a 5 veces por semana o menos. No tiene que eliminar por completo los dulces, pero deben estar limitados en la dieta. Ejemplo de una porción: 1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada, ½ taza de sorbete o 1 vaso de limonada.

Consejos para Leer la Etiqueta de los Alimentos

Hipertensión (Presión Alta)

1. Verifique el contenido de sodio. Un valor diario (DV) del 20% o superior significa que el alimento es alto en sodio. Un DV de 5% o menos significa que es bajo en sodio.
2. Términos comunes asociados con el sodio para buscar en las etiquetas de los alimentos:
 - **Sin Sodio:** Menos de 5 mg de sodio por porción.
 - **Muy Bajo en Sodio:** 35 mg o menos de sodio por porción.
 - **Bajo en Sodio:** 140 mg o menos de sodio por porción.
 - **Reducido en Sodio:** Al menos un 25% menos de sodio que el producto original.
 - **Sin Sal Agregada / Sin Sal:** No se agregó sal durante el procesamiento, pero no necesariamente sin sodio.
3. Elija alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Un DV de 5% o menos se considera bajo.
4. Busque alimentos que contengan fibra para ayudar a reducir los niveles de colesterol. Un DV del 20% o alimentos que contengan al menos 5 gramos por porción se consideran altos en fibra.

Ejemplo de una etiqueta de Macarrones con Queso

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

Limite estos Nutrientes

Consuma mucho de estos

Nota al Pie

Guía Rápida para el % VD

5% o menos es bajo

20% o más es alto

* 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

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Logre y mantenga un peso saludable.
- Siga el programa de dieta DASH.
- Los productos a base de soja, como el tofu y el tempeh, pueden ser buenas alternativas a la carne porque contienen todos los aminoácidos que su cuerpo necesita, al igual que la carne.
- Limite el consumo de azúcar. No tiene valor nutricional y es muy alto en calorías.
- Aumente la ingesta de fibra para ayudar a disminuir los niveles de colesterol. Debe aspirar a 25-35 gramos de fibra por día.
- Hornee, ase a la parrilla o plancha, hierva o cocine al vapor los alimentos en lugar de freírlos.
- Si bebe alcohol. limite su consumo a 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas por día para los hombres. El consumo excesivo de alcohol contribuye a la hipertensión arterial, a latidos cardíacos irregulares y a la obesidad.
- Deje de fumar. Fumar daña los vasos sanguíneos, aumenta la presión arterial y reduce la cantidad de oxígeno en la sangre.
- Inicie una rutina de ejercicios. El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable. Discuta con su dietista registrado cuál es el mejor programa de ejercicios para usted.

Actualizado en Febrero de 2019.