

Hipertensión (presión arterial elevada)

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral de la hipertensión. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la hipertensión. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

Si tiene hipertensión

La hipertensión también se conoce como alta presión arterial. Es la medida de la fuerza contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

Queremos que sepa que usted se puede controlar la hipertensión arterial. Hay medidas simples, como las siguientes, que realmente pueden marcar la diferencia:

- Consumir menos sal
- Consumir menos grasa en su dieta
- Tomar sus medicamentos correctamente

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y de los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su hipertensión.

Cosas que debe saber:

- La mayoría del tiempo no hay síntomas de hipertensión. Por eso se le llama el asesino silencioso.
- Cuando la presión es demasiado elevada empieza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
- Si no se trata la hipertensión, puede provocar problemas de salud mayores, como cardiopatía, apoplejía, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedad de los riñones.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar cómo está su presión arterial.

Consejos para vigilarse la hipertensión:

- Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Su doctor o una enfermera puede enseñarle cómo tomarse la presión arterial correctamente.
- Colabore con su administrador de casos para aprender acerca de cómo medírsela en casa.
- Aprenda lo que significa la lectura de su presión arterial.
 1. Las lecturas de presión arterial consisten en dos cifras.
 2. La primera cifra es la presión sistólica, por ejemplo, el 120 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
 3. La segunda cifra es la presión diastólica, por ejemplo, el 80 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
- Los adultos sanos deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
- La hipertensión o alta presión arterial es 140/90 o más.
- Debe ir a que le revisen la presión arterial con regularidad.
- Su doctor le tomará la presión arterial durante sus chequeos y consultas de seguimiento.
- Reconozca los signos de que su hipertensión está empeorando.
 1. Es posible que el único signo sea la lectura anormal de su presión arterial.
 2. Pregúntele a su doctor cuándo debe acudir al médico a causa de alta presión arterial.
 3. Si su presión arterial es 140/90 o más elevada en dos ocasiones o más, llame a su doctor.
 4. Algunas personas pueden sufrir problemas graves debido a la presión arterial muy alta, como por ejemplo:
 - Dolores de cabeza intensos
 - Problemas de la vista
 - Sentirse mal del estómago (náuseas)
 - VomitarEsos síntomas pueden ser causados por una presión arterial peligrosamente elevada que se llama hipertensión arterial maligna. A veces también se le llama crisis hipertensiva. Esto es una emergencia médica. **Debe acudir al médico inmediatamente.**
 5. Llame a su doctor inmediatamente si tiene dolores de cabeza u otros síntomas que podrían deberse a la hipertensión arterial.

Cómo tomarse sus medicamentos para la hipertensión

Es posible que tenga que tomar medicamentos para reducir la hipertensión arterial.

- A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrarle la medicina ideal.
- Si no se toma los medicamentos de la manera indicada por el doctor, es posible que no funcionen muy bien. Lo mejor es tomarse los medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No tome medicinas de venta sin receta, ni siquiera medicinas para resfriados o suplementos de hierbas, sin consultar primero con el doctor. Esos tipos de medicinas pueden impedir que sus medicamentos funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que su medicamento le está causando efectos secundarios.

Maneras de mejorar o controlar su hipertensión:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su hipertensión. Nosotros contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
 - Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su hipertensión.
 - Si pesa de más, baje de peso. Bajar unas cuantas libras puede tener un efecto muy positivo. Nosotros podemos ayudarle a hacer cambios en su dieta que encajen con su estilo de vida.
 - Consulte a su doctor sobre la cantidad de sal o sodio que puede consumir en su dieta.
 - Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.

Apoyo para ayudarle a controlar la hipertensión:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su hipertensión con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su hipertensión. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud

- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Más información útil:

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [Medline Plus](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)
- [National Heart Lung and Blood Institute \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

Fuentes:

* National Heart Lung & Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
 ¿Qué es la arteriosclerosis? (en inglés)
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.
 * American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) www.heart.org/HEARTORG/
 * Publicación: Your Guide to Lowering Blood Pressure
 National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/index.htm, página consultada el 8 de noviembre de 2013.
 *Healthfinder.gov
 Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)
<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանակներ: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعه کنید ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بریزید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបកប្រែជូនអោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객센터 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese