



Visite a su doctor para hablar de su salud y de las medicinas que pueda necesitar. Esta hoja le dará información sobre un tipo de medicina. Usted aprenderá qué preguntas debe hacerle a su doctor sobre esta medicina. No tenga miedo de hacer preguntas. Es muy importante para su salud.

## Sobre la Presión Arterial Alta

Muchas personas en los Estados Unidos mueren por tener hipertensión (o “presión alta”). Esta condición usualmente no causa síntomas. La mayoría de las personas no lo notan hasta que es demasiado tarde.

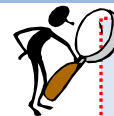
Una persona tiene la presión alta cuando la sangre empuja más fuerte de lo normal contra las paredes de las arterias. Con el tiempo, esto puede aumentar sus posibilidades de tener un ataque al corazón y un derrame cerebral, dañar sus riñones, hacerle perder la vista, y causarle problemas al tener relaciones sexuales. Si quiere aprender más sobre la presión alta, lea la siguiente información.



### ¿Cómo sabe usted si tiene la presión alta?

La única forma de saber si tiene la presión alta es revisándola con un brazalete para medir la presión arterial. Esto se hace en la oficina del doctor. Al medir la presión, usted va a ver un número sobre otro como se ve en esta foto.

- Su presión está normal cuando el número de arriba dice 120 o menos y el número de abajo dice 80 o menos.
- Su presión está alta cuando el número de arriba dice 140 o más y el número de abajo dice 90 o más.



#### Revise su presión arterial...

- al menos una vez cada dos años,
- más seguido si tiene 50 o más años de edad, y
- cada vez que visite al doctor sin importar la edad que tenga.



### ¿Qué puede hacer para controlar la presión alta?

Estas son algunas recomendaciones:

#### Cambie su dieta



Coma muchas frutas, vegetales, granos y productos lácteos bajos en grasa como la leche, el queso y el yogurt. También debe comer pescados y frijoles.



#### Coma menos sal



No coma más de una cucharadita de sal por día. Sazone sus alimentos con hierbas y especias.



## Tome menos alcohol



Para el hombre, no tome más de 2 bebidas al día.  
Para la mujer, no tome más de 1 bebida al día.

1 bebida es igual a:



## Haga ejercicio y pierda peso

Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día, y por tantos días como pueda.



Si la dieta y el ejercicio no le ayudan, piense en tomar una medicina para la presión alta.



## ¿Cómo tratan los doctores la presión alta?

Si su presión está arriba de 140/90 o si usted tiene otros problemas de salud como diabetes o insuficiencia cardíaca, es posible que su doctor quiera que usted empiece a usar una medicina con receta médica. Estos son algunos de los tipos de medicinas que los doctores recomiendan para bajar la presión alta, dependiendo del estado de salud de la persona:



En Estados Unidos, las medicinas “genéricas” (o “similares”) son tan buenas como las medicinas de marca. Funcionan y son tan seguras como las medicinas de marca, y cuestan mucho menos. Pregúntele a su doctor si puede usar una medicina genérica en vez de una medicina de marca.

**Diuréticos:** Usualmente el doctor tratará primero un diurético. Estas medicinas funcionan muy bien y están disponibles en forma genérica.

**Bloqueadores de los canales de calcio:** Los doctores recetan estas medicinas a una persona que sea afroamericana o a una persona que también tiene:

- dolor de pecho (angina),
- problemas con el latido del corazón (arritmia), o
- migrañas.

**Inhibidores ACE (inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina):** Los doctores recetan estas medicinas a una persona que también tiene:

- diabetes,
- insuficiencia cardíaca,
- enfermedad de los riñones, o
- ha tenido un ataque al corazón o un derrame cerebral.

**ARB (bloqueadores de los receptores de angiotensina II):** Los doctores recetan estas medicinas a una persona que ha estado tomando un Inhibidor ACE, pero esta medicina hizo que la persona tosiera mucho o que no le cayera bien.



## Sobre los efectos secundarios

Cuando usted tome medicinas para la presión alta siga las instrucciones de la etiqueta sobre cuánto tomar. También, asegúrese de saber cuáles son los posibles efectos secundarios, tales como:

- Los diuréticos pueden causar calambres, vómito y hacer que su corazón lata más rápido. Llame a su doctor si esto sucede.
- Las medicinas para la presión alta pueden hacer que el azúcar en su sangre suba o baje. Si usted también tiene diabetes chequee sus niveles de azúcar en la sangre cuidadosamente.
- Las medicinas para la presión alta hacen que una condición llamada gota se ponga peor. La gota es un tipo de artritis. Si usted tiene gota, dígaselo a su doctor y esté pendiente de las señales, tales como hinchazón del dedo gordo del pie o la rodilla.



## ¿Qué medicinas son buenas para su presión alta?

Los doctores usan las medicinas listadas abajo para tratar la presión alta. Su doctor considerará varias cosas, como su raza y cuan saludable está usted, para decidir qué medicina recomendar.

| Tipo de Medicina                        | Nombres de Genéricos Recomendados          |
|---|--|
| • Diuréticos de tiazida                 | ⇒ <i>clortalidona, hidroclorotiazida</i>   |
| • Bloqueadores de los canales de calcio | ⇒ <i>amlodipina, diltiazem</i>             |
| • Inhibidores ACE                       | ⇒ <i>benazepril, enalapril, lisinopril</i> |
| • ARB                                   | ⇒ <i>losartan</i>                          |

Para aprender más sobre este tema visite:

<http://www.consumerreports.org/cro/2011/03/best-drugs-to-treat-high-blood-pressure/index.htm>



### Cómo obtener el mejor precio por sus medicinas

- **Pida un genérico:** Dígale a su farmacéutico que quiere una medicina genérica en vez de una de marca. Usted pagará menos por un genérico. No todas las medicinas de marca tienen un genérico, pero muchas sí lo tienen.
- **Compare precios:** Llame o visite tres farmacias diferentes. Deles el nombre de la medicina y pregúnteles cuánto cuesta. Pregunte si tienen un programa de descuento para medicinas que le pueda ayudar a pagar menos por su medicina. Compre su medicina en la farmacia que le dé el precio más barato.
- **Regístrese en programas de asistencia al paciente:** La mayoría de las compañías que hacen medicinas tienen programas que ayudan a las personas que no tienen mucho dinero y que no tienen seguro para obtener medicinas de marca gratis o a bajo costo. El Partnership for Prescription Assistance le puede ayudar a encontrar un programa: [www.pparx.org](http://www.pparx.org) o 1-888-477-2669.

Esta serie es producida por Consumer Reports y *Consumer Reports Best Buy Drugs*, un proyecto de información pública hecho posible gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General (Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program) a nivel estatal que está financiado por los acuerdos de resolución multiestatales por las demandas por fraude al consumidor respecto de la comercialización del medicamento de receta Neurontin. Este informe no debe considerarse un sustituto de la consulta con un médico o con un profesional de la salud. Se proporciona con el objetivo de mejorar la comunicación con su médico, no para reemplazarla.