

Apoyar a las personas a mantener su plan de control

- Haz seguimiento de tu presión arterial entre visitas médicas, usando un dispositivo de presión arterial en casa.
- Haz cambios saludables poco a poco en tu estilo de vida. No importa en qué fase estés, puedes dar el siguiente paso para lograr el control de la presión arterial, como hacer más actividad física, reducir la sal, dormir más y manejar el estrés.
- Recuerda tomar diariamente tus medicamentos para la presión arterial. Hacerlos parte de tus rutinas diarias, como la hora de comer o cepillarte los dientes, puede ayudar a mantener la consistencia.



Fomentar el seguimiento regular de la presión arterial en casa

- Revisa tu presión arterial al menos dos veces al día, por la mañana y por la noche, a las mismas horas.
- Registra cada lectura y comparte el registro con un profesional de la salud para que puedan ver cómo cambian tus números con el tiempo.
- Los patrones importan más que una sola lectura. Si es alta, espera un par de minutos y tómalala de nuevo. Esto puede ayudar a un profesional de la salud a ver si se mantiene alta o baja rápidamente.

Recordar a las personas que revisen y ajusten su plan de control con un profesional de la salud

- Discute en cada visita qué significan tus números, para que entiendas si tu plan está funcionando y si hay que hacer cambios para mantenerte por debajo de 130 sobre 80.
- Discute cualquier parte de tu plan de control que no funcione para decidir juntos cómo ajustarlo.

Mensajes para discutir posibles barreras

Use estos mensajes para discutir barreras comunes y creencias limitantes sobre el control.

Establecer expectativas de que el control toma tiempo y flexibilidad

- Controlar tu presión arterial no significa cambiar todo tu estilo de vida. Se trata de hacer cambios constantes, como probar un nuevo hábito saludable o esperar a que los medicamentos funcionen.
- A medida que tu vida cambia, tu plan de control de la presión arterial también puede cambiar. Mantente en contacto con un profesional de la salud y ajusta tu plan según sea necesario, para que puedas mantenerte por debajo de 130 sobre 80.
- Un día difícil o un revés no borra tu progreso. Lo importante es retomar el control y enfocarte en tus objetivos a largo plazo.

Reforzar que el medicamento es parte importante del control

- Cambios saludables en el estilo de vida son importantes, pero sin medicamentos, rara vez son suficientes para lograr el control. Cuatro de cada cinco adultos en Estados Unidos necesitan tomar al menos un medicamento para controlar su presión arterial.
- Tomar medicamento no es un fracaso; significa que estás haciendo todo lo que puedes para manejar tu presión arterial y proteger tu salud.
- Recuerda que el medicamento no es igual para todos. Un profesional de la salud puede ayudarte a encontrar la opción más segura y efectiva para ti.

CDC Foundation agradece a estas organizaciones y asesores que contribuyeron al desarrollo de esta guía: Yvonne Commodore-Mensah, PhD, MHS, RN, FAAN; Yolanda Lawson, MD; National Forum for Heart Disease & Stroke Prevention; y Preventive Cardiovascular Nurses Association.

Para más recursos sobre el control de la presión arterial, visite Hypertension Bites en [MyBPControl.org/es](https://www.mypcontrol.org/es)

Hypertension Control Alliance

Guía sobre la presión arterial: Hablemos de hipertensión



La presión arterial alta (hipertensión) afecta a casi la mitad (48.1%) de los adultos en Estados Unidos, y la mayoría no la tiene controlada. A menudo llamada el “asesino silencioso”, puede dañar el cuerpo silenciosamente y aumentar el riesgo de infarto, derrame cerebral, enfermedad renal y demencia. Esta guía proporciona mensajes basados en investigación para ayudar a los profesionales a apoyar a las personas a tomar medidas hacia el control de la presión arterial.

Marco de comunicación para esta guía

Las conversaciones efectivas sobre la presión arterial siguen una progresión clara: ayudar a los pacientes a comprender la urgencia, el objetivo y el camino a seguir. Esta guía se basa en investigación de mensajes ya evaluados con más de 400 adultos estadounidenses con hipertensión. Está diseñada para hacer que el control de la presión arterial sea comprensible y alcanzable mediante la organización de mensajes clave en cinco componentes esenciales:

- **Explicar los riesgos:** Ayudar a las personas a entender que la presión arterial no controlada causa daños graves con el tiempo, incluso cuando se sienten bien.
- **Definir el control:** Indicar claramente que el control significa mantener la presión arterial por debajo de 130 sobre 80.
- **Dar esperanza:** Reforzar que el control es posible y que actuar ahora puede prevenir más daños.
- **Compartir el plan:** Describir un plan simple de tres partes: medir la presión arterial regularmente, hacer cambios sostenibles en el estilo de vida y tomar medicamentos según lo prescrito.
- **Discutir posibles barreras:** Reconocer los desafíos comunes y trabajar con los pacientes para ajustar el plan de manera que se adapte a sus vidas.

Nota: Algunas personas pueden no conocer el término “hipertensión”. Para mayor claridad, esta guía usa ‘presión arterial alta’ en los mensajes dirigidos a pacientes, explicando que ambos términos significan lo mismo.



🗨️ Mensajes para explicar los riesgos

Use estos mensajes en conversaciones con pacientes para aumentar su conocimiento sobre la presión arterial.

Explicar qué es la presión arterial alta y por qué importa

- Cuando tus números de presión arterial están con frecuencia por encima de 130 sobre 80, se llama presión arterial alta, también conocida como hipertensión.
- La presión arterial alta a menudo no tiene síntomas y no desaparece por sí sola. Puedes sentirte bien incluso mientras la presión arterial alta no controlada está dañando tu cuerpo de maneras que aún no puedes ver.

Describir el riesgo de la presión arterial no controlada

- La presión arterial alta no controlada puede causar infarto, derrame cerebral, daño renal e incluso demencia, condiciones que pueden robar tu independencia, tus recuerdos o tu vida.
- Pero eso no tiene que pasarte a ti. Al mantener tu presión arterial por debajo de 130 sobre 80, puedes reducir el riesgo de estos problemas graves de salud.

Enfatizar por qué actuar pronto importa

- Cada vez que tu presión arterial está fuera de control, puede causar daños graves a tu cuerpo. La mayoría de las personas no presentan síntomas, así que puede ser que no sientas el daño hasta que sea demasiado tarde para prevenir problemas de salud que alteran tu vida.



🗨️ Mensajes para definir el control

Use estos mensajes para explicar claramente qué significa el control de la presión arterial y asegurar que los pacientes comprendan el objetivo de mantener sus números por debajo de 130 sobre 80.

Explicar qué significa el control de la presión arterial

- El control significa mantener tu presión arterial siempre por debajo de 130 sobre 80.
- Si tienes presión arterial alta, el objetivo es mantener las lecturas en 130 sobre 80 o menos, e idealmente por debajo de 120 sobre 80.
- La única manera de saber si tu presión arterial está bajo control es medirla con un dispositivo de presión arterial. Por ejemplo, puedes medir tu presión arterial en citas médicas, en una farmacia o en casa.
- La presión arterial puede cambiar con cosas como la actividad, el estrés, la cafeína e incluso tu postura. Para ver el panorama completo, necesitarás medir tu presión arterial y registrar tus números regularmente, no solo en las citas médicas.

🗨️ Mensajes para dar esperanza

Use estos mensajes para reforzar que el control de la presión arterial es posible y alentar a los pacientes a tomar acción.

Explicar que el control es posible

- El control de la presión arterial es posible. Se trata de encontrar el plan correcto para llegar por debajo de 130 sobre 80 con la combinación adecuada de cambios saludables en el estilo de vida y medicamentos que se adapten a tu vida.
- Cuanto más pronto empieces a controlar tu presión arterial, más daños podrás evitar.

Normalizar que otras personas están trabajando en su presión arterial

- Si tienes presión arterial alta, no estás solo. Aproximadamente la mitad de los adultos en Estados Unidos tienen presión arterial alta, y la mayoría está trabajando para controlarla.
- Miles de personas están tomando medidas para lograr el control de la presión arterial: revisando sus números, trabajando con profesionales de la salud, haciendo cambios más saludables en el estilo de vida y tomando medicamentos según lo recomendado.

🗨️ Mensajes para compartir el plan

Use estos mensajes para describir un plan simple de tres partes para el control de la presión arterial y ayudar a los pacientes a entender qué hacer a continuación.

Explicar el camino hacia el control de la presión arterial: un plan de control

- Trabaja con un profesional de la salud (como un médico, enfermera o farmacéutico) para crear un plan de control personalizado.
- Para la mayoría de las personas, un plan completo de control de la presión arterial incluye 3 cosas:
 - **Medición:** hacer seguimiento de tus números
 - **Estilo de vida saludable:** hacer pequeños cambios saludables como hacer actividad física, limitar la sal o manejar el estrés
 - **Tratamiento:** tomar medicamentos para la presión arterial según lo prescrito
- En muchos casos, el medicamento funciona junto con los cambios en el estilo de vida para ayudar a bajar la presión arterial de manera más efectiva y con el tiempo, mantenerla por debajo de 130 sobre 80.

Ayudar a las personas a conectarse con un plan de control de la presión arterial

- Programa una cita para discutir preocupaciones sobre la presión arterial.
- Discute un camino realista para alcanzar un objetivo de presión arterial por debajo de 130 sobre 80 e identifica pasos específicos para llegar a ese objetivo.
- Programa una cita de seguimiento para verificar y seguir ajustando tu plan.

