



## Hipertensión y Diabetes

Hipertensión	Diabetes
La hipertensión, también conocida como la presión arterial alta, se desarrolla cuando la sangre fluye a través de las arterias a presiones más altas de lo normal. La presión arterial se compone de dos números: la presión sistólica y la presión diastólica. La presión arterial normal es 120/80 mm Hg.	La diabetes es una enfermedad crónica en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre están elevados. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a la célula para proporcionarles energía. Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (durante el embarazo).
<b>¿Cómo revisar la presión arterial?</b>	<b>¿Cómo revisar los niveles de glucosa en sangre?</b>
Siéntese y descanse por 5 minutos antes de medirse la presión. Extienda su brazo y apóyelo sobre una superficie plana. Mídase la presión al menos dos veces al día a la misma hora, como por ejemplo en la mañana y en la noche. Mantenga los registros en una libreta cada vez que se mida la presión arterial y llévelos a sus citas de seguimiento con su médico de cabecera.	Lávese sus manos con agua y jabón. Coloque una tira de prueba en el glucómetro (medidor de azúcar). Use una lanceta para pincharse el dedo. Presionando desde la base del dedo, ponga suavemente una pequeña cantidad de sangre sobre la tira. Después de unos segundos aparecerá el resultado. Anote y haga seguimiento a sus resultados. Agregue notas sobre cualquier factor que pudo haber alterado el resultado.
<b>¿Qué debe hacer para cumplir con su tratamiento médico?</b>	

- Establezca un calendario con los horarios y días que debe utilizar cada medicamento y la dosis correspondiente.
- Ordene sus medicamentos por horario (mañana, tarde y noche) y manténgalos en un lugar visible.
- Dialogue con su médico y aclare todas las dudas e inquietudes que tenga acerca de su tratamiento.
- No deje perder sus citas médicas de seguimiento con su médico primario y especialistas.
- Esté atento al momento en el que le toca solicitar las repeticiones de sus medicamentos en la farmacia.

### ¿Cómo mantener la diabetes e hipertensión bajo control?

#### 1. Mantenga un registro diario de su presión arterial y su nivel de azúcar en sangre.

- Su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar al consumir carbohidratos como azúcares y harinas.

#### 2. Consuma alimentos bajos en grasa e integre vegetales, frutas y granos siguiendo las recomendaciones de su médico y nutricionista.

- Ejemplos: pollo sin piel, la leche y productos lácteos bajos en grasa.

#### 3. Consuma menos sodio y sal.

- Limite el consumo de alimentos enlatados y fritos. Evite agregar sal al preparar los alimentos. Consulte con su médico o nutricionista para desarrollar un plan de alimentación saludable.



#### 4. Limite el consumo de alcohol y no fume.

- Si usted tiene diabetes e hipertensión, dejar de fumar y limitar su consumo de alcohol beneficiará su salud de inmediato.

#### 5. Mantenga un peso saludable.

- Su índice de masa corporal (IMC) calcula el peso adecuado de acuerdo con su estatura. Desarrolle un plan para el control de peso junto a su médico con el propósito de controlar su nivel de azúcar en la sangre y su presión arterial.

#### 6. Realice actividad física

- Realizar al menos 30 minutos de actividad física, la mayoría de los días de la semana le ayudará a mantener sus condiciones de salud en control y fortalecerá sus músculos. Revise sus niveles de azúcar y la presión arterial antes y después del ejercicio. Si sus niveles reflejan un resultado alterado, no realice la actividad física ese día. Consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicio.



#### 7. Cuide sus pies

- Utilice un calzado cómodo y adecuado para proteger los pies. Así evitará lesiones como ampollas y úlceras.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133



#### Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/diabetes.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,libera%20en%20el%20torrente%20sangu%C3%91>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Revisado en enero 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.