



<ul style="list-style-type: none"> <li>• La hipertensión es una elevación continua de la presión arterial por encima de los límites establecidos.</li> <li>• La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.</li> <li>• Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (durante el embarazo).</li> </ul>
<p><b>¿Cómo revisar la presión arterial?</b></p>	<p><b>¿Cómo revisar los niveles de glucosa en sangre?</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntese y descanse por 5 minutos antes de medirse la presión.</li> <li>• Extienda su brazo y apóyelo sobre una superficie plana.</li> <li>• Resista el impulso de hablar o mirar un teléfono celular.</li> <li>• Mídase la presión al menos dos veces al día a la misma hora, como por ejemplo en la mañana y en la noche.</li> <li>• Mantenga los registros en una libreta cada vez que se mida la presión arterial y llévelos a sus citas de seguimiento con su médico primario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lávese sus manos con agua y jabón.</li> <li>• Coloque una tira de prueba en el glucómetro (medidor de azúcar).</li> <li>• 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.</li> <li>• Anote y haga seguimiento a sus resultados. Agregue notas sobre cualquier cosa que pudo haber alterado el resultado.</li> </ul>

**¿Qué debo hacer para cumplir con el tratamiento médico?**

- 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.



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

- 1. Mantenga diariamente un registro de su presión arterial y los carbohidratos que consume (azúcares y harinas)**
  - Su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar al consumir carbohidratos.
- 2. Consuma alimentos bajos en grasa**
  - 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. Mantenga un peso saludable**
  - Su índice de masa corporal (IMC) calcula peso adecuado de acuerdo con su estatura. Desarrolle un plan para el control de peso junto a su médico, para controlar su nivel de azúcar en la sangre y presión arterial.



### 5. Realice actividad física

- Realizar al menos 30 minutos, 5 días a la semana le ayudará a mantener sus condiciones en control y fortalecerá sus músculos. Revise sus niveles de azúcar en sangre y la presión arterial antes y después del ejercicio. Si sus niveles reflejan un resultado alto no realice la actividad física ese día. Consulte con su médico antes comenzar una rutina de ejercicio.



### 6. Cuide sus pies

- Utilice el calzado adecuado para proteger los pies de una lesión. El mismo debe ser cómodo, para evitar ampollas y úlceras.
- No use sandalias tipo chancletas ni pantimedias con costuras.
- Recuerde: Pregúntele su médico acerca de zapatos especiales que puedan brindarle más espacio a los pies.



### 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 después del tratamiento médico, puede visitar a su médico primario o comunicarse a las siguientes líneas telefónicas:

- Línea de Consejería Médica  
1-844-347-7801  
TTY/TDD 1-844-347-7804
- APS Healthcare  
787-641-9133



#### Referencias:

[https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/index.html#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,gestacional%20\(durante%20el%20embarazo\)](https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/index.html#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,gestacional%20(durante%20el%20embarazo)) <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/bloodglucosemonitoring.html>  
<https://www.heart.org/en/news/2020/05/22/como-medir-la-presion-arterial-en-casa-con-precision#:~:text=Col%C3%B3quese%20el%20manguito%20sobre%20el,antes%20de%20medirse%20la%20presi%C3%B3n.>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000081.htm#:~:text=L%C3%A1vese%20los%20pies%20todos%20los,sobre%20todo%20entre%20los%20dedos.>  
[https://www.google.com/search?q=tratamiento+m%C3%A9dico&rlz=1C1GCEA\\_enPR786PR786&sxsrf=ALeKk01hX5zAFJx\\_qh22E\\_vbll4ouxfw:1614109974670&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwidrqyd5IDvAhVbSjABHfp4CzEQ\\_AUoAXoECAMQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=5c4Z2oiSuxnOnM](https://www.google.com/search?q=tratamiento+m%C3%A9dico&rlz=1C1GCEA_enPR786PR786&sxsrf=ALeKk01hX5zAFJx_qh22E_vbll4ouxfw:1614109974670&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwidrqyd5IDvAhVbSjABHfp4CzEQ_AUoAXoECAMQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=5c4Z2oiSuxnOnM)  
<https://tercerangel.org/wp-content/uploads/2019/07/alimentos-saludables.jpg>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados. Revisado marzo 2022. ©First Medical Health Plan Inc.