

Diabetes y Alta Presión Sanguínea

Anna Cason, Dietetics and Human Nutrition (Natalia Martinez, traducción al Español)



La diabetes aumenta los riesgos de desarrollar alta presión sanguínea, o hipertensión. Alta presión sanguínea significa que tu corazón trabaja más fuerte para bombear sangre por tu cuerpo. Esto incrementa los riesgos de enfermedades cardíacas y derrames. También incrementa el riesgo de complicaciones asociadas a la diabetes, incluyendo enfermedades del riñón, problemas en los ojos que pueden conducir a ceguera, y problemas nerviosos.

¿Qué es la presión sanguínea?

La presión sanguínea es la fuerza de la sangre dentro de las arterias. Esta fuerza es necesaria para mover sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo.

¿Qué es la alta presión sanguínea?

La alta presión sanguínea es una condición en la que la fuerza con la que la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos está por encima de lo normal. Tener altas cantidades de glucosa en sangre la espesa. Esto dificulta el flujo de sangre a través de los vasos y aumenta la presión.

Comprendiendo los términos de presión sanguínea y sus números

Dos números indican una lectura de presión sanguínea:

- El número de arriba se denomina presión sistólica. Mide la presión dentro de la arteria mientras el corazón late y bombea sangre hacia los vasos sanguíneos.
- El número de abajo se denomina presión diastólica. Mide la presión entre latidos, cuando el corazón descansa.

Ambos números se registran como milímetros de mercurio (mmHg).

La presión sanguínea objetivo de la mayoría de las personas con diabetes es 140/90 mmHg o menor para reducir el riesgo de desarrollar complicaciones por la diabetes. Este número podría ser distinto para usted. Consulte con su proveedor de atención médica cual debe ser su objetivo.

Si usted tiene complicaciones asociadas a la diabetes como enfermedades del riñón, su doctor puede sugerirle una presión sanguínea objetivo menor.

¿De qué debo estar al tanto?

Dos de tres adultos que viven con diabetes también tienen alta presión sanguínea. La alta presión sanguínea no tiene síntomas. Puede ser difícil saber si su presión sanguínea es alta. Una persona puede tener alta presión sanguínea por años y no saberlo. Si usted tiene diabetes, debería chequearse la presión sanguínea cada vez que visita a su proveedor de atención médica, o al menos dos a cuatro veces al año.

¿Qué debo hacer para controlar mi presión sanguínea si tengo diabetes?

Reduzca el consumo de sal y sodio.

Reducir la cantidad de sodio en la dieta ayuda a controlar la alta presión sanguínea. El sodio se encuentra en la sal y es utilizado como conservante en alimentos envasados.

- Muchos americanos consumen entre 2900 a 4300 miligramos (mg) de sodio a diario (cerca de 1¼ a 2 cucharadas de té). La mayoría del sodio proviene de alimentos procesados y envasados.
- Fijese un objetivo para consumir menos de 1500 mg de sodio cada día. Esto es menos de tres cuartos de una cucharada de té de sal.
- Consuma alimentos con menos de 400 mg de sal por porción.

Consuma menos alimentos altos en sodio.

Los siguientes son alimentos altos en sodio. Consuma estos alimentos con menor frecuencia:

- Bocadillos salados
- Pescado congelado o enlatado, previamente empanado y frito
- Carnes curadas o preservadas (por ejemplo, fiambres, salchichas, perritos calientes, o carne en conserva)
- Alimentos enlatados
- Quesos y sueros de leche
- Sales sazonadas
- Alimentos procesados
- Pasteles o postres envasados
- Kéetchup, mayonesa, salsa de soja, y condimentos para ensaladas

Consuma menos sal agregada con las comidas.

Agregue poca o nada de sal a sus comidas en la mesa y durante su cocción.

- Condimente los alimentos con hierbas y especias en lugar de usar sal o sazones compradas en la tienda que contienen sodio.
- Jugo de limón y chiles picantes agregan sabor.
- Disminuya los condimentos como la mostaza, el relish, kéetchup, salsa de soja, y salsa barbacoa.
- Enjuague los alimentos enlatados como los vegetales, el atún, y el salmón para remover parte del sodio.

Revise las etiquetas en los alimentos.

En ocasiones es difícil saber cuándo sodio hay en cada alimento. Muchos alimentos que son altos en sodio no saben salados. Leer las etiquetas en los alimentos puede ayudarle a elegir alimentos que sean bajos en sodio y pueden ayudarle también a comparar las cantidades de sodio entre alimentos. Cuando lea la etiqueta de los alimentos, mire la cantidad de sodio por porción.

Utilice la información del porcentaje de valor diario (%VD) que se encuentra en las etiquetas de los alimentos para ver los porcentajes de las cantidades diarias recomendadas de sodio que usted esta ingiriendo.

- Elija alimentos que contengan igual o menos del 5% del valor diario para sodio.
- Alimentos bajos en sodio contienen 140 miligramos (mg) de sodio o menos en cada porción.
- Alimentos altos en sodio contienen 20% del valor diario para sodio.

Manténgase en movimiento.

Participar de algún tipo de actividad física es otra forma de prevenir o controlar la alta presión sanguínea. Treinta minutos de actividad física durante cinco o más días a la semana es recomendable. Estos 30 minutos pueden dividirse en segmentos de 10 minutos y puede incluir actividades como caminar, bailar, y tareas del hogar y el jardín. Siempre consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar a ejercitarse.

Limite el alcohol.

Tomar alcohol puede aumentar su presión sanguínea. Se recomienda que las mujeres consuman no más de un trago por día y los hombres consuman no más de dos tragos por día. Ejemplos de un trago incluyen 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, y 1.5 onzas de licores destilados de 80 grados. Independientemente de

la bebida alcohólica de preferencia, el alcohol siempre debe ser consumido con moderación, y las personas deberían de buscar formas de limitar o eliminar el alcohol de la dieta para mantener una buena salud.

Deje de fumar.

Fumar lesiona las paredes de la arterias y las endurece. Las personas que fuman tienen mayores dificultades controlando su diabetes y son más propensos a experimentar complicaciones.

Utilice medicación, si se lo recetan.

No todos toman el mismo tipo de medicación para la presión sanguínea, y muchos individuos toman más de un medicamento. Es importante que tome su medicación como se lo prescribe su proveedor. Esto incluye tomar la dosis correspondiente en el momento del día que es correcto. Para ayudar a mantener los medicamentos organizados, considere escribir una nota a usted mismo o agregar un recordatorio en su teléfono móvil de tomar la medicación en el momento adecuado cada día. Los organizadores de pastillas pueden ayudarlo también a tomar la medicación en los días adecuados en el momento adecuado.



Resumen

Tener diabetes puede ponerlo en mayores riesgos de algunas condiciones de salud. Muchas de estas pueden prevenirse o controlarse con cambios en el estilo de vida. Disminuir el sodio en su dieta es una forma de mantener su presión sanguínea. Practicar actividad física regularmente puede ayudarlo a controlar su presión sanguínea y sus niveles de glucosa en sangre. El movimiento también permite controlar el peso corporal, lo cual puede ayudar a bajar la presión sanguínea. Tome la medicación para la presión sanguínea y la diabetes como se lo prescriban. Adoptar ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a mantener una buena salud.

Recursos

Kentucky Diabetes Network: <http://www.kydiabetes.net/>

National Diabetes Education Program: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>

American Diabetes Association: <http://www.diabetes.org/es>

Referencias

American Diabetes Association. (n.d.). Diabetes and high blood pressure | ADA. Diabetes.org. <https://diabetes.org/about-diabetes/complications/high-blood-pressure>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (n.d.). Diabetes, heart disease, and stroke - NIDDK. (n.d.). Retrieved April 24, 2024, from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>

Passarella, P., Kiseleva, T. A., Valeeva, F. V., and Gosmanov, A. R. (2018). Hypertension management in diabetes: 2018 update. Diabetes Spectrum: Publication of the American Diabetes Association, 31(3), 218–224. <https://doi.org/10.2337/ds17-0085>

Esta publicación es una revisión de *Diabetes y la Presión Arterial Alta*, escrita originalmente por Ingrid Adams.

Contributor: Margaret E. Cook-Newell, R.D., L.D., CDE

Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506 Revised 10-2025



Disabilities
accommodated
with prior notification.