

Health Notes/Notas de Salud #2

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

HIGH BLOOD PRESSURE, PART TWO – February 2019

When an individual is diagnosed with high blood pressure (also known as hypertension), knowing some of the risk factors is a start, but ongoing self-care and medical treatment is needed to keep the condition in check.

Treating High Blood Pressure

Hypertension increases the risk for heart attack and stroke (known as cardiovascular disease), so controlling it is essential and will substantially reduce your risk of having one of these problems. How much damage hypertension causes depends on how long you have had it, how high it was, and how well you control it. If, for instance, you had uncontrolled hypertension for many years, you would still be at higher risk for cardiovascular disease than someone who always had normal blood pressure.

Medication

Medication for high blood pressure is a clear option – to complement diet and exercise. People with hypertension will need to start taking medication if lifestyle changes alone are not enough to lower the pressure to a safe level. There are many safe and effective drugs for hypertension. You will need the advice of your doctor as well as careful follow-up to make sure the medicine is working and to monitor any side effects.

According to the latest American College of Cardiology/American Heart Association guidelines, if you have stage 1 hypertension (defined as 130-139/80-89 or higher), you are a candidate for medication if lifestyle modification alone does not control your high blood pressure. You may also need medication if you already have

cardiovascular disease or if you have a 10-year risk of heart disease or stroke of at least 10 percent, as evaluated by an online calculator (such as <http://tools.acc.org/ASCVD-Risk-Estimator-Plus/#!/calculate/estimate/>). Because the risk of cardiovascular disease increases with age, nearly everyone over the age of 65 will have a calculated risk of at least 10 percent. If you have stage 2 hypertension (defined as 140/90 or higher), you will be advised to take medication (usually two drugs from different classes) along with making lifestyle changes.

Whether you must take medicine the rest of your life depends on how high your blood pressure is and how well you can bring it under control. If your blood pressure is mildly elevated and you follow a healthy diet (such as the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) plan, see below), lose excess weight, get regular exercise, and quit smoking, your doctor may be able to lower your dosage or eliminate it altogether. Never reduce your dosage or stop taking medicine on your own. Talk with your doctor first and make sure you have frequent, ongoing checkups.

Most people on medications for high blood pressure must take them indefinitely. If your pressure has been adequately reduced with medication, then it is working for you. It also means the pressure is likely to rise again if you stop taking your medication.

With blood pressure medication, the current American College of Cardiology/American Heart Association goal is for people with hypertension to lower their blood pressure to below 130/80, which can be challenging. In contrast, guidelines from the American College of Physicians and American Academy of Family Physicians set the

Health Notes/Notas de Salud #2

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

goal at below 150/90 for people over the age of 60 who are at average or low cardiovascular risk, and 140/90 for those at high risk. There are no magic numbers for everyone, nor any one-size-fits-all treatment, so working with your health care provider is crucial.

Whatever goal you aim for, do not forget that lifestyle changes, such as losing excess weight and exercising, can help you get there.

Dietary Supplements

A dietary supplement is usually a pill or liquid that is ingested and contains vitamins, minerals, herbs or other botanicals, amino acids and other 'natural' constituents. Supplements are not necessarily safe or healthy because they are natural. Some people think that dietary supplements can help prevent or control hypertension. However, no supplement is known to prevent or treat high blood pressure. On the other hand, a diet rich in fiber, potassium, magnesium, and calcium and low in sodium can help prevent high blood pressure or keep it under control (this is the basis of the DASH diet). There is no evidence that eating isolated nutrients in supplement form will help, and some could even raise your blood pressure.

Treating high blood pressure, or any medical condition, using dietary supplements without consulting a physician could be dangerous since it is unknown what is present in these compounds or if they are actually effective for treatment. Finding a doctor that understands your needs and can communicate with you and your family is very important for the treatment of all diseases, especially chronic ones like hypertension or diabetes. Discuss with him or her any concerns about your treatment and any dietary supplements you are taking.

Exercise



You should exercise 30 minutes on most days because exercise is an important way to help prevent or control hypertension. Aerobic exercise—such as brisk walking, swimming, running, and cycling—reduces blood pressure in healthy people as well as in those who already have hypertension. It is important to raise your heart rate enough to work up a light sweat. Exercise not only benefits the entire cardiovascular system but also may help you control your weight. While active gardening and housework may not be aerobic, regular physical activity still contributes to positive health outcomes.

Weight training can also be a part of an exercise program. Doctors once warned people against it, since strenuous lifting can cause a temporary spike in pressure. But recent evidence points to benefits. If you have high blood pressure, you should ask your doctor for advice before you start training. A qualified personal trainer can also help.

In healthy people as well as those with hypertension, blood pressure rises somewhat with increases in altitude. If you have hypertension and are going somewhere above 6,000 feet, talk with your doctor. You may need a higher dose of your blood pressure medication.

Health Notes/Notas de Salud #2

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

The Best Diet for Blood Pressure

A diet rich in fruits, vegetables, whole grains, and low-fat or nonfat dairy foods provides potassium, calcium, magnesium, and other nutrients that help maintain healthy blood pressure. That is the basis of DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), an eating plan that is also low in saturated fat and sodium. Similar in many respects to the Mediterranean diet, DASH is not primarily a weight-loss tool. Generally speaking, if you keep daily intake of calories to less than 1,500 a day for women and 2,000 a day for men, and if you exercise, you are likely to lose weight. One aspect of DASH that appeals to people is that it offers many choices—a wide variety of foods prepared in different ways. You will be able to use many of the ingredients of traditional Latino cooking such as beans and corn, fresh vegetables with or without small servings of meat.

Limit all sodium intake to 1,500 to 2,300 milligrams a day (a teaspoon of table salt). Note: about three-quarters of the salt you eat you never see—in processed foods and restaurant meals.

A Sample of DASH

The following DASH plan is based on a 2,000-calorie daily intake; you can adjust the number of servings up or down, depending on your weight and activity level.

EDITORIAL BOARD
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Chair: John Edward Swartzberg, MD, FACP Clinical Professor

Associate Chair: Marlon Maus, MD, DrPH, FACS Adjunct Professor

To subscribe to the UC Berkeley Wellness Letter and the UC Berkeley Health After 50 Newsletter, visit HealthAndWellnessAlerts.Berkeley.edu

A SAMPLE OF DASH

You'll choose from a wide range of:

- Fruits (4 or 5 servings a day, including juice)
- Vegetables (4 or 5 servings a day)
- Grains (6 to 8 servings a day, preferably whole grains such as wheat, corn, rice, oats, barley, quinoa)
- Dairy Products (low-fat or nonfat, 2 or 3 servings a day)
- Lean Meats, Poultry and Fish (up to 6 ounces a day)
- Fats and Oils (2 or 3 servings a day)
- Nuts and Beans (4 or 5 servings weekly)
- Sweets (no more than 5 servings weekly)

Serving sizes are small:

- 1 slice of bread
- Half a cup of cereal
- Half a cup of cooked vegetables, rice, or pasta
- 1 medium fruit or 6 ounces of juice
- 3 ounces of meat, poultry, or fish

Download a free DASH booklet from the National Institutes of Health:

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf

The Transamerica Center for Health Studies® (TCHS) – a division of the Transamerica Institute® – is focused on empowering consumers and employers to achieve the best value and protection from their health coverage, as well as the best outcomes in their personal health and wellness. The Transamerica Institute® is a nonprofit, private foundation funded by contributions from Transamerica Life Insurance Company and its affiliates, as well as unaffiliated third parties. None of the contributors are major medical insurers.

Health Notes/Notas de Salud #2

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

HIPERTENSIÓN ARTERIAL, SEGUNDA PARTE – febrero 2019

Cuando una persona tiene alta presión arterial o hipertensión, es importante conocer los factores de riesgo para comenzar a controlarla. Este diagnóstico también requiere cuidado personal constante y tratamiento médico específico para mantener esta condición bajo control.

El Tratamiento de la Alta Presión Arterial

La hipertensión aumenta el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral (conocidos como enfermedades cardiovasculares). Es fundamental tratarlo, para disminuir considerablemente el riesgo de padecer de estos efectos médicos. La proporción de daño que puede causar la hipertensión depende de cuánto tiempo ha padecido de la enfermedad, del nivel promedio de presión sobre los niveles saludables, y de cómo se ha controlado. Si, por ejemplo, su hipertensión no ha sido controlada por muchos años, usted tiene un riesgo mayor de padecer enfermedades cardiovasculares.

Medicamentos

Los medicamentos para la alta presión arterial son una buena opción para complementar otros hábitos saludables, como la dieta y el ejercicio. Las personas con hipertensión necesitarán empezar a tomar medicamentos cuando los cambios en su estilo de vida no son suficientes para disminuir la presión a un nivel que sea seguro. Existen muchos fármacos seguros y efectivos para la hipertensión. Usted necesitará del consejo de su médico, así como un seguimiento cuidadoso para asegurar que el medicamento esté funcionando y controlar cualquier efecto secundario.

Conforme a las directrices más recientes del Colegio Americano de Cardiología y la Asociación Americana del Corazón (AHA), si usted padece de hipertensión en etapa 1 (definida como el nivel 130-139/80-89 o más alta), usted debería tomar un medicamento si la

modificación en su estilo de vida (dieta y ejercicio) no es suficiente para controlar su alta presión arterial. Es posible que también necesite tomar medicamento si ya padece una enfermedad cardiovascular o si lleva 10 años en riesgo de padecer enfermedad cardíaca o tiene riesgo de un derrame cerebral de al menos el 10 por ciento, según la evaluación realizada por una calculadora en línea, tal como esta <http://tools.acc.org/ASCVD-Risk-Estimator-Plus/#!/calculate/estimate/> (en inglés) que ofrece el Colegio Americano de Cardiología. Debido a que el riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta con la edad, casi todas las personas mayores de 65 años tendrán un riesgo calculado de al menos un 10 por ciento. Si usted padece de hipertensión en etapa 2 (definida como 140/90 o más alta), se le recomendará que tome un medicamento (por lo general, dos clases diferentes de fármacos), y que además realice cambios en su estilo de vida (dieta y ejercicio).

El hecho de que deba tomar medicamentos por el resto de su vida depende del nivel de su presión arterial y si está controlada. Si su presión arterial esta elevada moderadamente y sigue una dieta saludable (por ejemplo, la dieta de los Métodos Dietéticos para Detener la Hipertensión o DASH, como se le conoce en inglés - ver abajo), puede perder el exceso de peso, hace ejercicio con regularidad (cinco a siete días por semana), y deja de fumar, el médico podrá disminuir la dosis o eliminarla por completo. Nunca disminuya su dosis o deje de tomar los medicamentos por su cuenta. Hable primero con su médico y asegúrese de tener revisiones médicas frecuentes y constantes.

La mayoría de las personas que toman medicamentos para la alta presión arterial deben tomarlos indefinidamente. Si su presión se ha disminuido adecuadamente con el medicamento, entonces significa que está haciendo efecto. A lo contrario, también significa que si deja de tomar su

Health Notes/Notas de Salud #2

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

medicamento es probable que la presión aumente de nuevo.

Con el medicamento para la presión arterial, el objetivo actual del Colegio Americano de Cardiología y de la Asociación Americana del Corazón (AHA) es que las personas con hipertensión disminuyan su presión arterial sistólica y diastólica por debajo de 130/80, respectivamente, lo que no deja de ser un desafío. Por otra parte, las directrices del Colegio Americano de Médicos y de la Academia Americana de Médicos de Familia establecen una meta por debajo de 150/90 para las personas mayores de 60 años que tienen un riesgo bajo o promedio de sufrir enfermedades cardiovasculares, y menos de 140/90 para aquellas personas que tienen un riesgo alto. No hay números mágicos ni un solo tratamiento que funcione para todos, así que trabaje con su doctor o enfermera para mejorar su condición.

Cualquiera que sea su meta, no olvide que los cambios en el estilo de vida, tales como perder el exceso de peso y hacer ejercicio, pueden ayudarle a alcanzar esa meta.

Suplementos Alimenticios

Suplementos alimenticios o dietéticos, por lo general, son pastillas o líquidos que se ingiere y que contiene vitaminas, minerales, hierbas o plantas, aminoácidos y otros componentes "naturales". Los suplementos no son necesariamente seguros ni saludables por el hecho de que sean naturales. Algunas personas piensan que los suplementos alimenticios pueden ayudar a prevenir o controlar la hipertensión. Sin embargo, no hay evidencias de que un suplemento pueda prevenir o tratar la alta presión arterial. Pero una dieta rica en fibra, potasio, magnesio y calcio, y que tenga un bajo contenido de sodio (sal) puede ayudar a prevenir la alta presión arterial o mantenerla bajo control (como con la dieta DASH). Tampoco se ha comprobado que consumir nutrientes aislados en forma de suplemento ayudará; por el contrario, algunos podrían elevar su presión arterial.

El tratamiento de la alta presión arterial o de cualquier problema médico usando suplementos alimenticios o dietéticos sin consultar a un médico podría ser peligroso porque se desconoce su contenido o si son efectivos como tratamiento médico. Es importante encontrar un médico que comprenda sus necesidades y que pueda comunicarse con usted y su familia sobre el tratamiento de cualquier enfermedad, especialmente las enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes. Converse con su doctor sobre cualquier inquietud que tenga de su tratamiento o de cualquier suplemento alimenticio que esté tomando.

Ejercicio



Usted debería hacer ejercicio durante 30 minutos la mayoría (cinco a siete) de los días semanales para ayudar a prevenir o controlar la hipertensión. El ejercicio aeróbico—como caminar rápido, nadar, correr, y andar en bicicleta— disminuye la presión arterial en las personas sanas, así como en aquellas que ya tienen hipertensión. Es importante elevar su frecuencia cardíaca lo suficiente para sudar. El ejercicio no solo beneficia a todo el sistema cardiovascular, también puede ayudar a controlar el peso. Aunque trabajar en el jardín o quehaceres domésticos de manera vigorosa no se considera ejercicio aeróbico, la actividad física regular contribuye para alcanzar resultados de salud positivos.

Health Notes/Notas de Salud #2

From the UC Berkeley School of Public Health in collaboration with Transamerica Center for Health Studies

El entrenamiento con pesas también puede ser parte de un programa de ejercicios. Antes, los médicos recomendaban evitarlo, debido a que el levantamiento de peso extenuante puede causar una elevación temporal de la presión. Sin embargo, la evidencia reciente indica que tiene beneficios. Si usted padece de alta presión arterial, debería pedir consejo de su médico antes de empezar cualquier entrenamiento agotador. Un entrenador personal calificado también le puede ayudar.

En las personas saludables, así como en aquellas con hipertensión, la presión arterial se eleva un poco cuando aumenta la altitud. Si padece de hipertensión e irá a algún lugar por encima de 6,000 pies (1,800 metros), converse con su médico. Es posible que necesite una dosis mayor de su medicamento para mantener presión arterial estable.

Una Dieta Efectiva para la Presión Arterial

Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa proporciona potasio, calcio, magnesio y otros nutrientes que ayudan a mantener una presión arterial saludable. Esa es la base de la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension en inglés), un plan de alimentación que también es bajo en grasa saturada y sodio. Similar en muchos aspectos a la dieta mediterránea, DASH no es principalmente una dieta para perder peso. Hablando en general, consumir menos de 1,500 calorías al día para las mujeres y 2,000 calorías al día para los hombres, y si hace ejercicio (cinco a siete días por semana), podrá bajar de peso. Uno de los aspectos atractivos de DASH es que ofrece muchas opciones de comida además de una amplia variedad de alimentos y platillos. Usted podrá usar muchos de los ingredientes de la cocina latina tradicional, como frijoles y maíz, verduras frescas con o sin porciones pequeñas de carne o pescado.

Limite todo su consumo de sodio de 1,500 a 2,300 miligramos al día (una cucharada de sal). Tome en cuenta que aproximadamente tres cuartos de la sal

que consumimos no la vemos porque está incluida en los alimentos procesados y comidas de restaurantes.

Un Ejemplo de la Dieta DASH

El siguiente plan de DASH se basa en un consumo diario de 2,000 calorías; puede ajustar el número de porciones a más o menos, dependiendo de su peso y nivel de actividad.

UN EJEMPLO DE LA DIETA DASH

Elija una amplia variedad de:

- Frutas, 4 o 5 porciones al día, incluyendo el jugo
- Verduras, 4 o 5 porciones al día
- Granos, 6 a 8 porciones al día, de preferencia granos integrales tales como trigo, maíz, arroz, avena, cebada, y quínoa
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, 2 o 3 porciones al día
- Carnes magras, aves, o pescado, hasta 6 onzas al día
- Grasas y aceites, 2 o 3 porciones al día
- Nueces y frijoles, 4 o 5 porciones por *semana*
- Dulces, no más de 5 porciones por *semana*

El tamaño de las porciones debe ser pequeño:

- una rebanada de pan
- media taza de cereal
- media taza de verduras cocidas, arroz o pasta
- 1 fruta mediana o 6 onzas de jugo
- 3 onzas de carne, aves, o pescado

Información sobre la dieta DASH de los Institutos Nacionales de Salud –

<https://www.nia.nih.gov/health/comer-saludablemente-despues-50-anos> (español)

o

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf (inglés)