



## BOLETÍN para PARTICIPANTES



### ¡Gracias!

Estimado Voluntario de SPRINT:

En nombre de Institutos Nacionales de la Salud (NIH), le hago llegar nuestro agradecimiento por haber elegido participar en el Estudio SPRINT.

El Estudio SPRINT busca a contestar esto:

*¿Qué es mejor: mantener la presión sistólica (la alta) a un nivel promedio de 140 mmHg (o sea, 14) o en 120 mm Hg (o sea, 12)?*

Como participante en el Estudio SPRINT, usted tiene un importante rol en este gran estudio de investigación, el cual ayudará a los médicos a saber cómo brindar mejores tratamientos a personas con presión arterial alta (PA). Sabremos si tener menor presión arterial ayuda a reducir el riesgo de enfermedades de los riñones, afecciones cardíacas o neurológicas. Si usted está tomando medicación para PA, SPRINT nos hará saber si es mejor para su salud tomar una o dos pastillas adicionales para su tratamiento de PA.

Esperamos que este boletín le resulte útil y agradable. Apreciamos mucho la ayuda que usted nos brinda para llevar a cabo esta investigación. ¡Gracias por participar en el Estudio SPRINT!

*Lawrence J. Fine, MD, DrPH  
En nombre de la Oficina del Proyecto NIH*

**Invierno 2012  
Año:1 Edición:1**

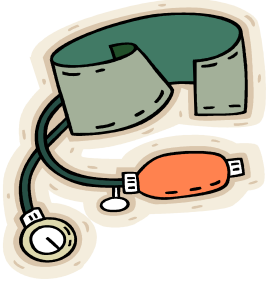
### En esta edición:

<b>Estudio SPRINT .....</b>	<b>1</b>
<b>¿Qué es Presión Arterial Alta? .....</b>	<b>2</b>
<b>Conozca al Primer Participante.....</b>	<b>3</b>
<b>SPRINT MENTE (MIND).....</b>	<b>3</b>
<b>Mapa SPRINT .....</b>	<b>4</b>



### Diez Consejos para la Buena Salud

- **Coma un desayuno nutritivo**
- **Coma comidas y alimentos variados**
- **Muévase, no mucho tiempo sentado**
- **Participe en actividades físicas aprobadas por su médico**
- **Participe en las actividades que usted más disfruta**
- **Elija meriendas saludables**
- **Consuma alimentos con granos integrales y fibra**
- **Beba bastante agua**
- **Incluya a otros en sus actividades**
- **DIVETIRSE es importante**



## ¿Qué es la Presión Arterial Alta?

La presión arterial alta – conocida también como *hipertensión* – es una seria condición médica que afecta que a alrededor de mil millones de personas en todo el mundo.

La “Presión Arterial” equivale a la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a medida que es bombeada por el corazón. Si esta presión aumenta y se mantiene alta a lo largo del tiempo, puede desarrollar enfermedades cardíacas, causar paros apopléjicos, insuficiencia renal y otros problemas de salud.

La hipertensión no tiene síntomas, por lo tanto es muy importante para Ud. saber sus niveles de presión aún si viene sintiéndose bien.

### ***La Medición de la Presión Arterial***

El momento en que el corazón se contrae para bombear la sangre hacia afuera es cuando la presión se encuentra en su punto más alto. La medición de la presión que se registra en ese momento se conoce como medición “sistólica” (el número alto o ‘de arriba’). El momento previo al que el corazón realiza la contracción es cuando se registra la presión más baja, llamada presión “diastólica” (número bajo o ‘de abajo’)

El enfoque del Estudio SPRINT es investigar la presión arterial sistólica (o PAS, ‘la alta’) debido a que los riesgos de salud de las personas participantes en este estudio tienen mayor relación con este tipo de presión (PAS).

La presión arterial no es siempre la misma. Es más baja en reposo y más alta cuando uno está activo. También sube si uno se emociona o se



pone nervioso. Es por este motivo que en la clínica le pedimos que se siente y que descansa tranquilamente un rato antes de medirle la presión.

Se considera que uno tiene presión alta cuando la medición PAS se registra de manera consistente por encima de 140 mm Hg (14). Si usted ha sido asignado(a) al grupo de control, su medicación para la presión se ajustará para que su PAS se mantenga por debajo de 140 mm Hg. Si ha sido asignado al grupo intensivo, la meta será mantener sus niveles de PAS por debajo de 120 mm Hg.

### ***Factores de Riesgo para la Presión Alta***

Los factores de riesgo son aquellos hábitos y predisposiciones naturales que puedan aumentar las probabilidades de sufrir de presión alta. Algunos de estos factores son:

***Edad:*** La presión sube con la edad. Los hombres mayores de 45 y mujeres mayores de 55 tienen mayor riesgo. En Estados Unidos más de la mitad de los mayores de 60 años tienen presión alta.

***Raza/grupo étnico:*** La alta presión es más frecuente entre Afroamericanos que entre las personas de origen Hispano o Europeo.

***Sobrepeso/Obesidad:*** Estar muy sobrepeso puede llevar a problemas de presión alta.

***Género:*** Afecta más a hombres que a mujeres.

***Hábitos poco saludables:*** Fumar, comer con demasiada sal, beber alcohol, o la falta de actividad física pueden elevar su riesgo de desarrollar alta presión.





## Conozca a la Primera Participante SPRINT:

**Cynthia  
Brown**

*Vive en:* Greenville, N. Carolina, edad 58

*Datos Personales:* Divorciada con 2 hijos, Shawn, 36 y Teedra, 34.

*Profesión:* Coordinadora de Investigaciones Clínicas en el Departamento de Pediatría de la Escuela Brody de Medicina en East Carolina University desde hace 25 años.

*¿Cómo ha estado de salud desde que ingresó al Estudio SPRINT?* “Confío en el Dr. Powell y en mi médico de cabecera. Me alegro de poder contar con personas que se preocupan y mantienen al tanto de mi presión arterial. Me estoy sintiendo muy bien”.

*Pasatiempos:* “Me gusta la jardinería y también leer novelas de misterio. Algunos de mis autores favoritos son James Patterson y Nicholas Sparks.”

*¿Cómo se involucró con el Estudio SPRINT?* “Camino a una reunión me topé en la oficina con Karen Parker. Nos pusimos a charlar sobre las investigaciones en las que cada una venía trabajando y así me enteré acerca del Estudio SPRINT. Le conté que yo tenía problemas de hipertensión y ella me sugirió que pensara sobre participar y así lo hice.”

*¿Qué dicen acerca de ella?* “Cynthia es una participante muy agradable y comprometida con el cuidado de su salud. Ella es una excelente paciente, platicamos bastante y siempre estamos contentos de verla”.

*Consejo para vivir más feliz:* “Viva un día a la vez y disfrútelo como si fuera el último. ¡Haga valer el día!

*Comenta que:* “He disfrutado de participar y hecho muchos amigos en el estudio.”



## SPRINT MENTE (MIND)

### *¿Qué indican las pruebas SPRINT MIND?*

Quizás se haya preguntado, como participante en SPRINT: “*¿Porqué tantas preguntas relacionadas al pensamiento y a la memoria?*” y “*¿Qué información se obtiene de los resultados de las pruebas?*”

La presión arterial alta puede afectar al cerebro, y puede por ello también afectar la memoria y otras capacidades mentales.

Las pruebas que se le hacen son para determinar si la presión arterial a niveles un poco más bajos influyen o no en las probabilidades de disminuir, al o largo de varios años, el riesgo de desarrollar problemas de memoria y otras capacidades mentales. Se registran y analizan los resultados o ‘scores’ en función de las distintas varianzas en las mediciones de presión arterial que se obtienen a lo largo del estudio. No debe preocuparse si en distintos días sus resultados varían porque eso le ocurre a todos y es normal.

La relación entre presión alta y la memoria es parte clave del Estudio SPRINT. Para estudiar el tema debemos hacerle pruebas que nos permitan medir sus habilidades para aprender y recordar información nueva (listas, números, fotos, etc.). Se incluyen pruebas difíciles, por lo tanto no espere poder completarlas siempre bien.

Gracias a voluntarios como usted, podemos aprender si mantener niveles de presión arterial más bajos mejora la memoria, lo que a la vez ayuda a las personas a mejorar su calidad de vida.





National Heart  
Lung and Blood Institute

**NIDDK**  
NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES



National Institute on Aging



NATIONAL INSTITUTE OF  
NEUROLOGICAL  
DISORDERS AND STROKE