



## **BOLETÍN PARAPARTICIPANTES**

**Estimado Voluntario de SPRINT,**

Esperamos que todos hayan pasado una alegre época festiva y se encuentren disfrutando de un feliz inicio del 2014.

El Estudio SPRINT ha tenido un año pleno de éxitos y cuenta ahora con un total de 9.361 participantes.

Apreciamos mucho su activa participación en el estudio a lo largo del tiempo, ya que el éxito a largo plazo del Estudio SPRINT depende de personas como usted que siguen asistiendo a las citas médicas del estudio, permitiendo así que los médicos y personal de trabajo de SPRINT puedan continuar atendiendo su presión arterial.

El Estudio SPRINT está proyectado para continuar por varios años más y queremos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para alentarle a usted a continuar siendo un participante activo en SPRINT.

Comprendemos que sus necesidades o preocupaciones de salud pueden cambiar con el tiempo. Por favor no dude en consultar a su equipo SPRINT acerca de cambios o temas que le preocupen en relación a su salud personal o acerca de cualquier parte del estudio SPRINT. El equipo y staff de SPRINT trabajará con usted y sus otros doctores o profesionales médicos para evaluar cambios en su condición médica y así asegurar que usted reciba siempre la mejor atención a medida que continúa en el estudio. De no poder

**INVIERNO/PRIMAVERA 2014  
Año 3: Edición 1**

contar con usted, y con los miles de participantes voluntarios como usted, el estudio no tendría el gran éxito que viene logrando. Por eso queremos que sepa cuanto apreciamos su participación así como el hecho de que usted siga asistiendo y colaborando con el staff de trabajo de SPRINT. Usted está ayudando a que podamos llegar a establecer, con mayor certeza, cuál nivel de presión arterial (120 mm Hg sistólica versus 140 mm Hg sistólica) es mejor.

¡Le deseamos un feliz y próspero año 2014!

*Joni K. Snyder, RN, BSN, MA  
Encargada del Proyecto SPRINT,  
Instituto Nacional del Corazón,  
los Pulmones y la Sangre  
En nombre de la Oficina Coordinadora,  
Institutos Nacionales de la Salud (NIH)*



### **En esta edición:**

<b>Voluntario SPRINT .....</b>	<b>1</b>
<b>El Plan de Comidas DASH .....</b>	<b>2</b>
<b>Perspectiva de un Participante.....</b>	<b>3</b>
<b>Mapa SPRINT .....</b>	<b>4</b>



## Comer sano usando el Plan DASH

El plan DASH, llamado así por sus siglas en inglés, es un plan de alimentación diseñado específicamente para combatir la Hipertensión Arterial que está acaparando mucha atención por su efectividad. De hecho, la revista *US News and World Report* ha destacado al plan DASH como el mejor y más saludable de todos los planes de alimentación por cuarto año consecutivo.

El plan DASH fue desarrollado por la red de Institutos Nacionales de la Salud para proveer un plan de comida que fuera efectivo para bajar la presión arterial. Se pudo comprobar que los participantes en estudios de investigación que siguieron el plan de alimentación DASH redujeron su presión arterial, ¡y lo más asombroso es la rapidez de su efecto, ya que las reducciones se manifestaron a partir de la segunda semana de seguir el plan!

No sólo que este plan de alimentación baja la presión arterial, sino que también reduce los niveles de colesterol y ha demostrado efectos favorables en cuanto a la reducción de enfermedades cardíacas y prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas. Lo interesante de DASH es que no se trata de una dieta para bajar de peso, sino de un **plan de alimentación** que enfatiza el consumo de vegetales, granos integrales, frutas, productos lácteos sin grasa o baja grasa, pescados, pollo y nueces.

Por otra parte, las personas que siguen el plan DASH pueden, y de hecho a la larga logran, perder peso. Esto se debe a que el consumo de alimentos más sanos, con más contenido de fibras y nutrientes, ayudan a la persona a sentirse 'llena' más rápido y termina consumiendo menos calorías que al comer alimentos de más calorías y menos nutrientes que se digieren más rápido y le hacen tener hambre más seguido.

¿De qué forma logra bajar la presión este plan de comidas? DASH utiliza comidas e ingredientes que en su conjunto producen una reducción de la presión arterial por ser naturalmente bajas en sodio (sal) y por incluir nutrientes importantes como el magnesio, potasio, calcio, proteína y fibra. ¿Le interesa saber más acerca de DASH? Puede pedirle copias del Cuadernillo del Plan de Alimentación DASH al equipo de SPRINT. Para más información, visite la página Web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

### **NOTAS IMPORTANTES:**

- **Si usted tiene deficiencia renal crónica, el plan DASH no es indicado para usted y deberá pedirle al staff de SPRINT que le den copias del folleto 'La Nutrición y la Insuficiencia Renal' publicado por la Fundación Nacional de las Enfermedades del Riñón (NKF).**
- **Hable con su médico personal antes de realizar cualquier cambio a su dieta o alimentación, en particular si usted toma medicamento(s) diuréticos, o si sufre de los riñones o diabetes. La dieta DASH sería contraindicada y de hecho peligrosa para usted porque puede aumentar sus niveles de potasio en sangre, agravando así su condición.**

## CONOZCA A UN PARTICIPANTE

**David Kamms**

**De:** Cleveland, Ohio



*¿Qué parte de participar en el Estudio SPRINT le gusta más?*

“De hecho, son dos cosas. La primera es la el buen trato y atención que recibo del equipo durante la visitas. La otra es que me ayuda mucho a prestarle atención a mi presión arterial.”

*¿Qué consejo le daría a alguien que suele olvidarse de tomar sus medicamentos para la presión?*

“¡NO OLVIDE TOMARLO! La presión arterial alta puede ser fatal y de hecho lo será si usted no toma su medicamento(s). Haga caso a los anuncios en televisión que repiten el eslogan “La hipertensión arterial es una asesina silenciosa.”

*¿Qué es lo que lo mantiene interesado y dispuesto a regresar a cada cita de seguimiento del Estudio SPRINT?*

“Es una manera de estar más pendiente de mi presión arterial. Me divierto cada vez que vuelvo a ver al equipo del Estudio, y siento que recibo un trato muy respetuoso.”

### Siga activo(a) en SPRINT

**USE la cajita organizadora de medicamentos diarios de SPRINT**

**OBTENGA copia escrita con la fecha de su próxima cita con el Estudio SPRINT**

**COORDINE para hacer coincidir otras de sus citas médicas para la misma fecha y lugar de su próxima visita a SPRINT**

**HABLE con el equipo SPRINT si se le están presentando circunstancias que dificultan su asistencia a las citas (por ejemplo, problemas de transporte para llegar a las citas del estudio)**

**PREGUNTE al equipo SPRINT acerca de cualquier tema o duda sobre el estudio. ¡Ellos están listos y disponibles para contestar sus preguntas!**





**UBICACIONES DE LAS CLÍNICAS SPRINT**  
[www.sprintrial.org](http://www.sprintrial.org)

