



BOLETÍN para PARTICIPANTES

Estimado Voluntario de SPRINT:

En marzo de este año el Estudio SPRINT completó con éxito su etapa de registro de participantes alcanzando un gran total de 9.361 participantes. La edad promedio es alrededor de 69 años de edad y son 2.639 las personas participando en el estudio que cuentan con 75 años de edad o más.

En una previa edición de este boletín hablamos sobre la importancia de el Estudio SPRINT en relación a ayudar a los médicos a determinar si es mejor para personas con enfermedad renal crónica (riñones) mantener la presión sistólica ('la alta') a un nivel promedio de 140 mmHg (o sea, 14) o en 120 mmHg (o sea, 12).

¿Pero sabía usted que tres de cada cuatro personas con 70 años de edad o más sufren de hipertensión (presión arterial alta)?

SPRINT es importante también por ser el único estudio clínico extenso diseñado para estudiar a cuál nivel de presión arterial, 120 o de 140, sería la mejor meta para las personas mayores de edad.

¡Apreciamos su participación en el estudio y le deseamos una excelente temporada de otoño!

*Joni K. Snyder, RN, BSN, MA
SPRINT Deputy Project Officer
National Heart, Lung, and Blood Institute*

**En nombre de la Oficina del Proyecto NIH -
Institutos Nacionales de Salud**

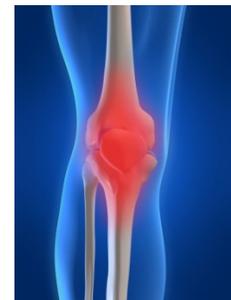


VERANO/OTOÑO 2013

Año:2 - Edición:2

En esta edición:

SPRINT y la Tercera Edad.....	1
Medirse la Presión en Casa.....	2
¡Ouch! Me Duelen las Rodillas.....	3
Perspectiva de un Participante.....	3
Mapa SPRINT	4



Para Mantener Rodillas Sanas

No se exceda de peso

Manténgase Físicamente Activo

**Haga 'precalentamiento' antes de
hacer ejercicio**

Fortalezca los músculos de sus piernas

Use calzado cómodo y de talla correcta

**Consulte a su médico si tiene mucho Dolor,
Hinchazón o Problemas para Caminar o al
Mover la Rodilla.**



Medirse la Presión en Casa

Los monitores de presión arterial para el hogar se han vuelto más accesibles y económicos, lo que ha facilitado que mucha gente pueda monitorear su presión en casa. Quizás usted ya esté usando un monitor de hogar para monitorear su presión regularmente. Contar con el equipo adecuado y saber que el monitor ofrezca mediciones compatibles con las de los equipos usados en instalaciones médicas como SPRINT es importante para saber que pueda saber que está tomando mediciones precisas y evitar así errores en el tratamiento de su presión arterial.

Consejos para el Éxito:

Lea atentamente las instrucciones que vengan con su monitor de presión arterial, en particular las que explican como debe calzar el puño/cinta en el brazo. Si calza demasiado apretado o demasiado suelto no obtendrá una medición precisa.

Si es posible, elija comprar un monitor con puño de medición para usarse sobre el brazo en vez de sobre la muñeca. Lo que se usan sobre la muñeca son sólo para personas con que no puedan usar el de brazo por alguna problema en particular o por tener brazos obesos. Los monitores con dispositivos para usar sobre los dedos de la mano no son precisos y no deben usarse.

Asegúrese colocar la cinta/puño medidor en la parte superior del brazo, a la altura del corazón

Dos veces al año traiga su monitor con usted a la visita a SPRINT para que podamos comparar las mediciones con las obtenidas con nuestro equipamiento profesional.

Mida su presión usando el mismo brazo que usamos en el Estudio SPRINT, que es generalmente el brazo derecho.

Mida su presión cada día y siempre en el mismo horario del día. No se mida la presión si viene de hacer ejercicio, se siente ansioso(a) o no se siente bien o tiene algún dolor. Por otro lado, si se está sintiendo mareos, en especial cuando intenta levantarse, mídase la presión - si ocurre más de una vez y es debido a tener presión está baja, déjeselo saber a un asistente o enfermera de SPRINT.

Lleve un registro de fechas y horario de sus mediciones en casa para poder luego traerlo y compartir estos datos con su médico y con la clínica SPRINT.

Pídale a su clínica SPRINT que le ofrezca orientación sobre que hacer si las mediciones en casa parecen estar muy altas o muy bajas.

Trabajando juntos podremos lograr que usted mantenga un nivel de presión arterial ideal. Si no está actualmente monitoreando su presión en casa pídale al staff de SPRINT que le ayude con los detalles.



¡Ouch...Me duelen las piernas y tengo la presión alta!



Los dolores de artritis pueden variar desde ser dolores leves hasta dolores extremos. Quizá ya sepa que el dolor puede elevar la presión arterial, ¿pero sabía usted que los analgésicos comunes pueden causar el mismo problema? Las medicinas anti-inflamatorias sin esteroides, o sea los analgésicos comunes, pueden comprarse si receta y se usan para calmar el dolor, bajar la fiebre o hinchazón. Quienes sufren de artritis los usan bastante y no presentan riesgos en los adultos cuando se usan correctamente. Sin embargo, pueden también aumentar su presión arterial.

Poder controlar el dolor es importante para poder mantener una vida más activa. Si el uso de medicamentos analgésicos como aspirina, naproxen (Aleve o Naprosyn), o ibuprofen (Motrin o Advil) están interfiriendo con el control de su presión arterial quizás deba considerar acetaminophen (Tylenol) como alternativa. Los médicos geriátricos recomiendan de 2000 a 3000 mg diarios de acetaminophen para dolores artríticos. Se consume típicamente en dosis divididas: por ejemplo, dos pastillas de 500 mg tres veces al día, o dos de 650 mg dos veces al día. La dosis máxima de acetaminophen recomendada es no exceder 3000 mg.

Si tiene artritis, hable con su médico acerca de los analgésicos comunes y de las otras opciones como hacer ejercicios acuáticos, terapias físicas, ejercicios especializados o terapia con inyecciones de esteroides.

CONOZCA A OTRO PARTICIPANTE SPRINT:

Thomas Kelly

De: St. Louis, Missouri

¿Qué lo llevó a decidirse por participar en el Estudio SPRINT?



“En el pasado había participado en un estudio estructurado como este en una unidad de investigaciones del Hospital John Cochran y también lo hice en otro estudio de seguimiento a quienes participaron en la operación Tormenta del Desierto. Cuando me enteré sobre el Estudio SPRINT decidí aplicar siendo que ya venía siguiendo un tratamiento para la hipertensión.”

¿Qué hace para mantenerse sano? “Yo nado cerca de media milla tres veces por semana y hago también algunos ejercicios del tipo Pilates también tres veces por semana – ¡y los domingos descanso! También hago todo el trabajo de jardinería en casa. Esta actividad hace que pueda mantenerme en buen estado físico.”

¿Qué le diría a otros de su edad para alentarlos a mantenerse sanos y mejorar su salud? “Creo que la vida de ejercicio y actividad física que he llevado es lo que me he permitido mantenerme sano. Jugué en ligas de soccer amateur hasta pasado los 50 años de edad. También practiqué racquetball y hacía jogging hasta que las rodillas me pidieron que parara, y ahí fue que volví a la natación.”



¿Cómo hace para mantener su actitud positiva? “Cuando me preguntan ¿Cómo estás? yo siempre respondo: “Increíblemente Bien” y esto a la larga me predispone a mantenerme con una actitud positiva a lo largo del día.”



CENTROS CLÍNICOS de SPRINT
www.sprintrial.org

