



¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal. Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta saludable para el corazón, que sea rica en vegetales, frutas y granos enteros e incluya productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres (frijoles y guisantes), aceites vegetales no tropicales y nueces; y limite la ingesta de sodio, dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas. Elija alimentos ricos en potasio.
- Ser más activo físicamente.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres.
- Tomar los medicamentos como el médico le indica.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



Mucha gente tiene presión arterial alta sin saberlo. Una vez que conoce su afección, puede reducir el riesgo y llevar una vida más sana. Esto requiere de un control adecuado y de algunos cambios en su estilo de vida. ¡Pero vale la pena!

¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesita usar más calorías de las que consume y bebe diariamente. Hable con su proveedor de atención de la salud sobre un plan para comer sano y de actividad física que lo ayude a alcanzar sus objetivos para bajar de peso. Cuando baja de peso, ¡generalmente su presión baja! Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5 por ciento lo ayudará a reducir la presión arterial.

¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Consumir mucha sal (sodio) aumenta la presión arterial en muchas personas. Intente llegar a un límite ideal de al menos 1,500 mg de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarlo a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Leer las etiquetas de los alimentos para conocer cuáles tienen alto contenido de sodio. Por ejemplo: se considera

que los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio. Y a cambio, ¡aprenda a usar hierbas y condimentos sin sal!

¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su médico si puede consumir alcohol, y de poder hacerlo, cuánta cantidad. Si bebe más de dos bebidas al día si es hombre o más de una bebida al día si es mujer, puede contribuir a la presión arterial alta. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor destilado de graduación alcohólica 80 o 1 onza de licores de graduación alcohólica 100. Si le resulta difícil reducir por su cuenta el consumo de alcohol, consulte sobre grupos comunitarios que puedan ayudarlo.

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor

(continuado)



comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta. Intente realizar por lo menos 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o dinámico por semana y/o tres sesiones de ejercicios de resistencia isométrica por semana. Hablar con su proveedor de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Sus médicos pueden recetarle diferentes medicamentos. No se desaliente si de ahora en adelante necesita tomar medicamentos para la presión arterial. A veces puede tomar dosis más pequeñas una vez que tiene la presión arterial bajo control, pero es probable que necesite un poco en forma permanente. Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como el doctor le indica. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos colaterales por los medicamentos, consulte a su médico.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Puedo tomar cualquier bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo controlar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association**
es por **la vida**