



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox Talks

Luchando Contra el "Asesino Silencioso"

La presión arterial alta (HBP o hipertensión) es un "asesino silencioso" sin síntomas que daña silenciosamente los vasos sanguíneos y conduce a problemas de salud graves. Si bien no hay cura, usar medicamentos según lo prescrito y hacer cambios en el estilo de vida puede mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y más.

Realice cambios importantes:

- Consuma una dieta bien balanceada y baja en sal
- Limite el alcohol
- Disfrute de la actividad física regular
- Controle el estrés
- Tome sus medicamentos adecuadamente
- Mantenga un peso saludable
- Deje de fumar
- Trabaje junto con su médico

El control de la presión arterial es un compromiso de por vida

Si tiene presión arterial alta, es vital que escuche a su médico. Recuerde, usted es parte de su equipo de atención médica. Usted y su médico son socios. Infórmese sobre la presión arterial alta y aprenda a controlar su presión arterial en casa. Armado con esta información, puede comprometerse a mantener un corazón saludable.

Adoptando un estilo de vida saludable para el corazón, puede:

- Prevenir o retrasar el desarrollo de la hipertensión arterial.
- Mejorar la eficacia de los medicamentos para la presión arterial.
- Reducir la presión arterial alta.
- Disminuir el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, daño renal, pérdida de visión, y la disfunción sexual

¡PUEDES luchar contra la hipertensión! Mientras que las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos y en todo el mundo, las tasas de mortalidad han disminuido significativamente. Un mejor y más temprano tratamiento de la presión arterial alta ha jugado un papel clave en esa disminución.

Preguntas frecuentes:

¿Qué puedo hacer hoy para controlar mi presión arterial?

¡Hable con su médico - juntos pueden hacer un plan personalizado!

¿La genética juega un papel en la presión arterial?

Tener antecedentes familiares de presión arterial alta puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud. Llevar un estilo de vida saludable para el corazón ayuda a reducir el riesgo.

Preguntas de discusión:

- ¿Cuál es su mayor barrera para adoptar un estilo de vida saludable para el corazón?