



¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardiaca e insuficiencia renal.

Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcanzar y mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta saludable para el corazón, que incluya vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces. También debe limitar el sodio, dulces, grasas saturadas, bebidas azucaradas y carnes rojas.
- Ser más activo físicamente.
- No fumar y evitar 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 se le receten.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



Si se le ha diagnosticado con presión arterial alta, puede reducir el riesgo y llevar una vida más sana al seguir su plan de tratamiento recomendado.

¿Cómo puedo bajar de peso?

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

¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Intente llegar a un límite ideal de menos de 1,500 milímetros (mg) de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarlo a mejorar la presión arterial y la salud cardiaca.

Para reducir el consumo de sodio:

- Lea las etiquetas de información nutricional en los alimentos para saber cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Se considera que los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio.

- Evite los alimentos preenvasados, procesados y preparados, que suelen tener alto contenido de sodio.
- Reduzca la sal al cocinar y en la mesa. A cambio, aprenda a usar hierbas y condimentos sin sal.

¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su profesional de atención de la salud 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, pregunte sobre grupos que puedan ayudarlo.



¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta.

Intente realizar por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación de ambos) a la semana. Hable con su profesional de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Dependiendo de sus niveles de presión arterial y riesgo, podría necesitar un tipo de medicamento, o para mantener presión arterial a un nivel saludable. Quizás necesite un período de prueba antes de que su médico encuentre el mejor medicamento, o una combinación de medicamentos, para usted.

Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como se le receten. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos secundarios por los medicamentos, consulte a su profesional de atención de la salud.



¿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 y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra 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 profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Puedo tomar alguna bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.