



American
Heart
Association.

RESPUESTAS del corazón



Estilo de vida +
Reducción de riesgos
Presión arterial alta

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, puedes ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedad 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. Limitar el sodio, dulces, grasas saturadas, bebidas azucaradas y carnes rojas y procesadas.
- 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 te receten.
- Saber cuál debe ser tu presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesitas usar más calorías de las que consumes y bebes diariamente. Habla con tu profesional de atención médica sobre un plan de alimentación sana y actividad física para alcanzar tus objetivos para bajar de peso. Cuando bajas de peso, generalmente tu presión arterial baja. Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5% puede ayudar a reducir tu presión arterial.

¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Intenta llegar a un límite ideal de menos de 1,500 miligramos (mg) de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarte a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Para reducir el consumo de sodio:

- Lee las etiquetas de información nutricional en los alimentos. Esto te dice cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio.

- Limita los alimentos preenvasados y procesados. Cada vez que puedas, trata de comprar alimentos frescos. Al elegir alimentos envasados, selecciona aquellos con "bajo contenido de sodio", "sodio reducido" o "sin sal añadida."
- Reduce la sal al cocinar y en la mesa. A cambio, aprende a usar hierbas y condimentos sin sal.

¿Cómo limito el alcohol?

Pregunta a tu profesional de la atención médica si está bien que consumas alcohol, y ser así, cuánta cantidad.

Beber más de dos bebidas al día si eres un hombre o más de una bebida al día si eres una 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 licor de graduación alcohólica 100.

Si te resulta difícil reducir por tu cuenta el consumo de alcohol, pregunta sobre grupos que puedan ayudarte.

(continuado)



¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular puede ayudar a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor comenzar lentamente y hacer algo que disfrutes, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta. Puedes buscar lugares seguros y económicos para ejercitarte, como la comunidad YMCA o centros para personas mayores, parques y departamentos de recreación y grupos basados en la fe.

Intenta realizar por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación) a la semana. Habla con tu profesional de atención médica sobre un buen plan para ti.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Según tus niveles de presión arterial y riesgo, podrías necesitar uno o más tipos de medicamentos para mantener la presión arterial a un nivel saludable. Quizás necesites un período de prueba antes de que tu profesional de la atención médica encuentre el mejor medicamento, o una combinación de medicamentos, para ti.



Lo más importante es que tomes los medicamentos exactamente como se te receten. Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta. Si tienes problemas o efectos secundarios por los medicamentos, consulta a tu profesional de atención médica.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para su médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Puedo tomar alguna bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.