

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta es un grave problema de salud. Afecta su cerebro, corazón y riñones. Cuando usted tiene la presión arterial alta, tiene mayor riesgo a tener una enfermedad cardíaca, ataque al corazón, embolia cerebral o insuficiencia renal.

¿Qué causa la presión arterial alta?

Las causas de la presión arterial alta varían de persona a persona. Puede ser a causa de:

- Edad
- Raza
- Historia familiar
- Estar pasado de peso
- Fumar
- Falta de ejercicio
- Tomar alcohol
- Comer alimentos fritos, grasosos o salados

¿Cómo puedo controlar la presión arterial?

Hay muchas maneras de controlar la presión arterial alta. Cambios en su estilo de vida son la mejor manera de controlar la presión arterial alta. La clave es hacer un cambio pequeño a la vez. A veces se necesitan medicamentos, pero los cambios en su estilo de vida siempre se deben hacer.

Pierda peso

Tratar de llegar a un peso saludable le ayudara a bajar la presión arterial. Para perder peso:

- Coma porciones más pequeñas
- Coma más frutas y verduras
- Evite los dulces y comidas fritas
- Sea más active(a)

Hable con su médico sobre un plan para que usted pierda peso.

Manténgase activo(a)

El estar activo le puede ayudar a perder peso y a reducir la presión arterial. Haga una actividad por lo menos 30 minutos casi todo los días. Para estar más activo(a):

- Salga a caminar
- Baile
- Use las escaleras
- Trabaja en el jardín
- Limpie la case

Hable con su médico sobre un plan de ejercicio para usted.

Coma saludable

El comer saludable es un compromiso para toda la vida. Alimentos bajos en sal y grasa son parte de este compromiso. Para comer saludable:

- Coma más frutas, verduras, granos enteros, nueces y frijoles
- Use productos lacteos sin grasa o bajos en grasa
- Coma menos carne
- No le ponga sal a su comida en la mesa
- Evite las comidas fritas y grasosas

Pare de fumar

El fumar puede empeorar los problemas de la salud que están vinculados con la presión arterial alta. Para dejar de fumar:

- Haga una lista de razones para dejar de fumar y léala a diario
- Llame al 1-800-45-NO-FUME
- Hable con su médico acerca de programas y productos que le pueden ayudar a dejar de fumar

Limite el uso de alcohol

Tómese una bebida alcohólica solo en ocasiones especiales, tal como una fiesta. Limítese a 1-2 bebidas.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.