

# PRESION

## Presion sanguinea

### ¿Sabe que?

- La presión alta usualmente no tiene síntomas. Un ataque al corazón o una embolia pueden ser la primera señal.
- No hay cura para la mayoría de los casos de presión alta. Pero 90 a 95 por ciento de ellos son tratables por medio de cambios en su estilo de vida y medicamentos.
- Es muy raro para una persona que su presión esté muy baja. Usualmente, entre más baja esté, lo mejor.

"Su propia resolución de triunfar es mas importante que otra cosa."

--Abraham Lincoln

### ESTILO DE VIDA

#### ◆ TRATE DE BAJAR DE PESO.

Casi siempre la presión alta se puede bajar al perder unas pocas libras. Pierda peso y mantenga su peso bajo al estar más activo. Adopte una forma saludable de comer que sea fácil de cumplir.



#### ◆ LIMITE EL ALCOHOL.

Si bebe, límitese a no beber más de dos bebidas al día. Lo que equivale a dos cervezas de 12 onz., dos vasos de 4 onz. de vino, o dos onz. de licor puro.

#### ◆ LIMITE EL SODIO.

Limite la cantidad de sal que come. Comida procesada, enlatada, empacada y congelada casi siempre contienen mucha sal. Busque las variedades bajas en sodio o sin sal. Corte la sal gradualmente. Sus papilas gustativas se ajustarán con el tiempo.

#### ◆ MANTEGASE FISICAMENTE ACTIVO.

Las actividades físicas son buenas para su corazón, músculos y vasos sanguíneos. Estar más activo físicamente ayuda a la tensión nerviosa y al control de peso también.

## PRESION SANGUINEA

### CUIDADO MEDICO

◆ **CONOZCA SUS NUMEROS.**

El número más alto, sistólico, es la presión en los vasos sanguíneos cuando su corazón palpita. El número bajo, diastólico, es la presión entre cada latido. La presión sanguínea varía en cada persona; tome varias pruebas antes de diagnosticar la presión alta. Hágase la prueba de la presión regularmente.

◆ **TRABAJE CON SU DOCTOR.**

Haga una cita con su doctor si su presión está alta. Usted y su doctor decidirán cómo tratarla. Usted puede controlarla si cambia su estilo de vida. O tal vez necesite tomar medicina además de modificar su estilo de vida.

◆ **TOME MEDICINAS RECETADAS.**

Las medicinas para la presión alta ayudan solamente si las toma como las recetan--todos los días. Si su presión baja o si tiene efectos secundarios, consulte con su doctor antes hacer algún cambio.

◆ **VIVA UNA VIDA SALUDABLE.**

Si su presión es alta no significa que esté enfermo. Visite a su doctor regularmente y mantenga sus rutinas diarias.

### PARA MAS AYUDA E INFORMACION

La Asociación Americana del Corazón  
Llame a su oficina local o al 1-800-  
AHA-USA-1 (1-800-242-8721).

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y  
Sangre  
Centro Nacional del Programa Educativo de  
Alta Presión  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
(301)951-3260

También pregunte a su doctor, hospital o  
clínica en su área, compañía de seguro,  
empleador, departamento de salud pública o  
biblioteca.

