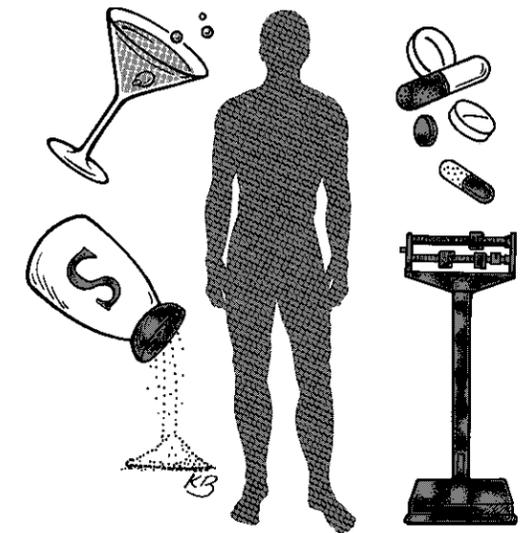


Como puedo reducir la presion arterial alta?

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al tratar su presión arterial alta, usted puede ayudar a prevenir un derrame cerebral, un ataque al corazón, la insuficiencia cardíaca o la insuficiencia renal. Lo que usted debe hacer es:

- Bajar de peso si tiene exceso de peso.
- Seguir una dieta saludable baja en sal y en grasa.
- Ser más activo.
- Limitar su consumo de alcohol.
- Tomar los medicamentos como se lo indique su médico.
- Saber cuál debería ser su presión arterial y tratar de mantenerla.



Mucha gente padece de presión arterial alta sin saberlo. Sin embargo, una vez que sepa su condición, usted puede reducir su riesgo y vivir una vida más saludable. Eso requiere un tratamiento adecuado y algunos cambios en su tipo de vida. ¡Pero vale la pena!

¿Cómo puedo bajar de peso?

Si tiene exceso de peso, usted está poniendo demasiado esfuerzo en su corazón. Debería hablar con su médico o enfermera sobre un plan alimenticio saludable. Cuando usted baja de peso, a

menudo, ¡su presión arterial también baja! Al seguir una dieta baja en grasa y en colesterol, usted ayudará a evitar un ataque al corazón y un derrame cerebral.

¿Cómo limito la sal?

Comer mucha sal (sodio) aumenta la presión arterial alta. La sal retiene el exceso de líquido en su cuerpo y pone una carga adicional en su corazón. Su médico puede decirle que reduzca la sal que usa al cocinar y que no le añada sal a su

comida. El o ella pueden también decirle que no consuma nada de sal. Trate de leer las etiquetas de los alimentos, para poder saber cuáles son altos en sodio. ¡Y aprenda a emplear hierbas o sustitutos de sal en su lugar!

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar pone mucho estrés en su corazón. Ese daño a su corazón es mucho peor si usted tiene la presión arterial alta. Pídale ayuda e información

sobre cómo dejar de fumar a su médico o enfermera. Hacerlo, causará una diferencia saludable en su vida.

¿Cómo limito el alcohol?

Pregunte a su médico si puede tomar bebidas alcohólicas y si es así, cuánto puede beber. Si usted bebe más de dos onzas al día (aproximadamente dos cervezas, copas de vino o bebidas

mezcladas), eso puede añadir a su presión arterial alta. Si le es difícil reducir su consumo de alcohol sin ayuda, busque los grupos en su comunidad que pueden ayudarle.

¿Cómo puedo ser más activo?

Un tipo de vida sedentario es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Eso también tiende a aumentar la obesidad, lo que es un factor de riesgo para la presión arterial alta. El ejercicio regular ayuda a controlar el peso y a reducir el

estrés. Lo mejor es empezar despacio y hacer algo que disfrute, como caminar o montar en bicicleta. Hable con su profesional de salud, sobre un buen plan para usted.

¿Qué debería saber sobre los medicamentos?

Hay diferentes tipos de medicamentos que su médico puede recetarle. No se desanime si necesita tomar medicamentos de ahora en adelante. Algunas veces usted puede tomar dosis más pequeñas una vez que su presión arterial esté bajo control, pero puede ser que siempre necesite

algún tipo de tratamiento.

Lo más importante es que tome su medicamento exactamente como se lo indica el médico. No suspenda el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas con su medicamento o si tiene reacciones secundarias, hable con su médico.

¿Cómo puedo aprender más?

- Para más información hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.

- Como la presión arterial alta es común en algunas familias, todos sus familiares deberían tomar las medidas necesarias para mantener su corazón sano.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a ver a su médico. Por ejemplo:

¿Puedo beber alcohol?

¿Con que frecuencia debería hacerme

tomar la presión arterial?



National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
1-800-AHA-USA1