

## ¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal. Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta saludable para el corazón, que sea rica en vegetales, frutas y granos enteros e incluya productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres (frijoles y guisantes), aceites vegetales no tropicales y nueces; y limite la ingesta de sodio, dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas.
- Ser más activo físicamente.
- No fume y evite 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 el médico le indica.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.

Mucha gente tiene presión arterial alta sin saberlo. Una vez que conoce su afección, puede reducir el riesgo y llevar una vida más sana. Esto requiere de un control adecuado y de algunos cambios en su estilo de vida. ¡Pero vale la pena!

### ¿Cómo puedo bajar de peso?

Si tiene sobrepeso, está forzando demasiado su corazón. Hablar con su proveedor de atención de la salud sobre un plan para comer sano. Cuando baja de peso, ¡generalmente su presión baja! Al seguir una dieta baja en grasas saturadas, grasas *trans*, sal (sodio) y azúcar agregada, reducirá su riesgo de ataque al corazón y cerebral.

### ¿Cómo limito la sal?

Consumir mucha sal (sodio) aumenta la presión arterial en muchas personas. Retiene exceso de líquido en el cuerpo y sobrecarga el corazón. Su médico le puede decir que reduzca el uso de sal en las comidas y que no les agregue sal. También puede decirle que evite la sal por completo.

Leer las etiquetas de los alimentos para conocer cuáles tienen alto contenido de sodio. Y a cambio, ¡aprenda a usar hierbas y condimentos sin sal!

### ¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su médico 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, consulte sobre grupos comunitarios que puedan ayudarlo.

### ¿Cómo puedo ser más activo?

Un estilo de vida inactivo es un factor de riesgo para la enfermedad del corazón y el ataque al cerebro. También tienen a contribuir a la obesidad, lo cual es un factor de riesgo para la presión arterial alta. 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. Si tiene presión arterial alta, debe intentar hacer al menos 40 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa de 3 a 4 veces por semana. Hablar con su proveedor de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Sus médicos pueden recetarle diferentes medicamentos. No se desaliente si de ahora en adelante necesita tomar medicamentos para la presión arterial. A veces puede tomar pequeñas dosis una vez que su presión arterial está bajo control, pero es probable que necesite algún tratamiento en forma permanente.

Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como el doctor le indica. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos colaterales por los medicamentos, consulte a su médico.