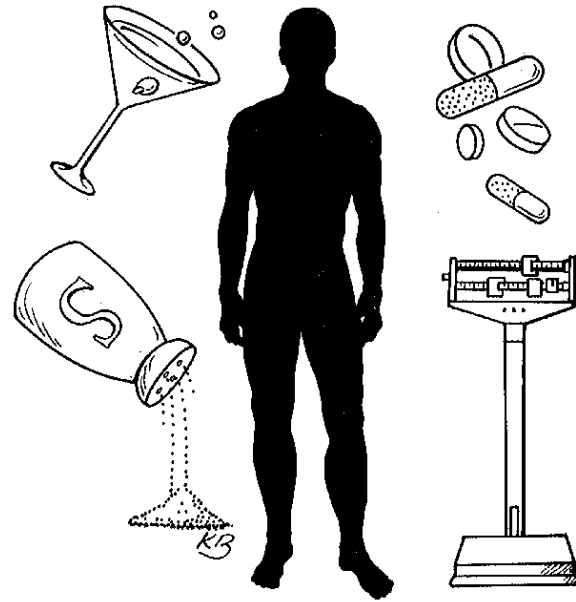




¿Cómo puedo bajar la presión alta?

Al tratar la presión alta, usted puede ayudar a prevenir un ataque al cerebro, un ataque al corazón, la insuficiencia cardiaca o la insuficiencia renal. Éstas son medidas que usted puede tomar ahora:

- Bajar de peso si tiene sobrepeso.
- Seguir una dieta saludable que es baja en grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sal, y alta en frutas, vegetales, y productos lácteos bajos en grasa.
- Hacer más actividad física.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas a no más de una copa por día si es mujer o dos copas por día si es hombre.
- Tomar los medicamentos según las indicaciones de su médico.
- Saber cuál debería ser su presión y trabajar para mantenerla.



Mucha gente padece de presión alta sin saberlo. Una vez que se dé cuenta de su condición, usted puede reducir su riesgo y tener una vida más sana. Eso requiere un tratamiento adecuado y algunos cambios en su estilo de vida. ¡Pero vale la pena!

¿Cómo puedo bajar de peso?

Si tiene sobrepeso, usted aumenta demasiado la carga de trabajo de su corazón.

Hable con su profesional de salud sobre un plan alimenticio saludable. Cuando usted baja

de peso, a menudo, la presión también baja. Al seguir una dieta baja en grasa saturada y en colesterol, usted reduce su propio riesgo de los ataques al corazón y los ataques al cerebro.

¿Cómo limito la sal?

Comer mucha sal (sodio) aumenta la presión alta de algunas personas. La sal hace que el cuerpo retenga demasiado líquido y aumenta la carga del corazón. Su médico podría recomendar que reduzca la sal que usa al cocinar y que no le añada sal a la comida.

Él o ella podría también recomendar que abandone la sal por completo. Trate de leer las etiquetas de los alimentos para saber cuáles son altos en sodio. Y en lugar de usar la sal, considere usar hierbas o sustitutos de la sal.

¿Cómo limito el alcohol?

Pregunte a su médico si puede tomar bebidas alcohólicas y si es así, cuánto puede tomar. Si usted es hombre y toma más de dos bebidas al día, o si es mujer y toma más de una bebida, eso puede empeorar la presión alta. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 4 onzas de vino,

1.5 onzas de bebida alcohólica de 80-grados proof, o 1 onza de bebida alcohólica de 100-grados proof. Si le es difícil reducir su consumo de alcohol sin ayuda, pregunte sobre los grupos en su comunidad que pueden ayudarle.

¿Cómo puedo hacer más actividad física?

Una vida sin actividad física es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro, y tiende a aumentar la obesidad, que es un factor de riesgo para la presión alta. La actividad física regular ayuda a

bajar la presión, a controlar el peso y a reducir el estrés. Es mejor empezar despacio y hacer algo que disfrute, como caminar o montar en bicicleta. Hable con su profesional de salud sobre un plan adecuado para usted.

¿Qué debería saber sobre las medicinas?

Sus médicos pueden recetarle varios tipos de medicinas. No se desanime si necesita tomar medicinas de ahora en adelante. Algunas veces usted puede tomar dosis menores una vez que su presión esté controlada, pero puede ser que siempre necesitará algún tipo de tratamiento.

Lo más importante es que tome su medicina exactamente como se lo indique el médico.

Nunca suspenda el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas con su medicina o si tiene reacciones secundarias, hable con su médico.

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?

¿Con qué frecuencia debería tomarme la presión?

