



American
Heart
Association.

RESPUESTAS
del corazón



Estilo de vida + Reducción de riesgos
Presión arterial alta

¿Cómo puedo disminuir mi presión arterial alta?

El tratamiento de la presión arterial alta puede ayudar a disminuir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Estas son las medidas que puedes tomar ahora:

- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Sigue una dieta saludable para el corazón que incluya verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves de corral, pescados, legumbres, aceites vegetales no tropicales y frutos secos. Limita el consumo de sodio, dulces, grasas saturadas, bebidas azucaradas y carnes rojas y procesadas.
- Haz más actividad física.
- No fumes y evita el humo de otras personas.
- Evita o limita el consumo de alcohol a no más de un trago al día en el caso de las mujeres y a no más de dos tragos al día en el caso de los hombres.
- Toma tus medicamentos según las indicaciones.
- Conoce cuáles deberían ser tus niveles de presión arterial y trabaja para mantenerla en ese nivel.



¿Cómo puedo bajar de peso?

Para bajar de peso, debes gastar más calorías de las que comes y bebes cada día. Habla con tu profesional de la salud sobre un plan de alimentación saludable y actividad física para ayudarte a alcanzar tus metas de pérdida de peso. Cuando bajas de peso, la presión arterial suele disminuir. Una meta inicial de pérdida de peso de, al menos, un 5% puede ayudar a bajar tus niveles de presión arterial.

¿Cómo puedo limitar el sodio?

Disminuye la ingesta de sodio a menos de 2,300 miligramos (mg) por día hasta alcanzar un límite ideal de 1,500 mg por día. Incluso una reducción de 1,000 mg al día puede ayudar a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Puedes disminuir tu consumo de sodio si adoptas los siguientes hábitos:

- Lee la etiqueta nutricional de los alimentos. Esto te indica la cantidad de sodio que hay en los alimentos. Los alimentos con 140 mg o menos de sodio por porción son bajos en sodio.
- Limita los alimentos preenvasados y procesados. Trata de comprar alimentos frescos cuando puedas. Si optarás por

comprar alimentos envasados, elige los etiquetados como "bajo en sodio", "reducido en sodio" o "sin sal añadida".

- El uso de sustitutos de la sal a base de potasio puede ser otra manera de reducir la ingesta de sodio y ayudar a prevenir o tratar la presión arterial elevada o alta. Esto es cierto especialmente si la mayoría de la sal que consumes proviene de alimentos preparados y condimentados en casa. Si padeces enfermedad renal o tomas medicamentos que influyen en el potasio, consulta con tu profesional de la salud antes de utilizar dichos sustitutos.
- Disminuye la sal cuando cocines y en la mesa. Aprende a utilizar hierbas y especias sin sal en su lugar.

¿Cómo puedo evitar o limitar el consumo de alcohol?

Pregúntale al profesional de la salud si puedes beber alcohol. Si es así, pregúntale la cantidad.

Beber más de dos tragos al día si eres hombre o más de un trago al día si eres mujer puede aumentar la presión arterial alta. Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licores destilados de 80 grados o 1 onza de licores de 100 grados.

(continuación)



¿Cómo puedo disminuir mi presión arterial alta?

Si es difícil reducir el consumo de alcohol por tu cuenta, pregunta por grupos que puedan ayudar.

¿Cómo puedo hacer más actividad física?

La actividad física regular puede ayudar a reducir la presión arterial, mantener el peso y disminuir el estrés. Lo mejor es comenzar lentamente con algo que disfrutes, como hacer caminatas a paso ligero o andar en bicicleta. Puedes buscar lugares seguros y de bajo costo para hacer ejercicio, como la YMCA, centros comunitarios o centros de jubilados, parques y departamentos de recreación y grupos religiosos.

Intenta incluir tanto ejercicio aeróbico como de resistencia cada semana para ayudar a bajar y controlar la presión arterial. Los tipos de actividades incluyen caminar, correr y levantar pesas. Habla con tu profesional de la salud sobre un buen plan para ti.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Según tu riesgo y tus niveles de presión arterial, es posible que necesites uno o más tipos de medicamentos para mantener la presión arterial en niveles saludables. Puede que necesites un período de prueba antes de que el profesional de la salud encuentre un medicamento, o una combinación de ellos, que se adapte a tus necesidades.



Lo más importante es que tomes tu medicamento exactamente como te lo recetaron. Nunca suspendas el tratamiento por tu cuenta. Si presentas problemas o efectos secundarios derivados de tu medicamento, habla con tu profesional de la salud.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1** Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org (sitio web en inglés) para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- 2** Suscríbete en HeartInsight.org (sitio web en inglés) si deseas recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight* para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3** Conéctate con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Para ello, únete a nuestra Red de Apoyo en heart.org/SupportNetwork (sitio web en inglés).

¿Tienes alguna pregunta para el médico o el personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Puedo beber alcohol?

¿Con qué frecuencia debo controlar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Contamos con diversas hojas informativas que te ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, tratar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/AnswersByHeart (sitio web en inglés) para obtener más información.