



## ¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, puedes ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcanzar y mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta saludable para el corazón, que incluya vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces. Limitar el sodio, dulces, grasas saturadas, bebidas azucaradas y carnes rojas y procesadas.
- Ser más activo físicamente.
- No fumar y evitar 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 se te receten.
- Saber cuál debe ser tu presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



## ¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesitas usar más calorías de las que consumes y bebes diariamente. Habla con tu profesional de atención médica sobre un plan de alimentación sana y actividad física para alcanzar tus objetivos para bajar de peso. Cuando bajas de peso, generalmente tu presión arterial baja. Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5% puede ayudar a reducir tu presión arterial.

## ¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Intenta llegar a un límite ideal de menos de 1,500 miligramos (mg) de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarte a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Para reducir el consumo de sodio:

- Lee las etiquetas de información nutricional en los alimentos. Esto te dice cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio.

- Limita los alimentos preenvasados y procesados. Cada vez que puedas, trata de comprar alimentos frescos. Al elegir alimentos envasados, selecciona aquellos con "bajo contenido de sodio", "sodio reducido" o "sin sal añadida."
- Reduce la sal al cocinar y en la mesa. A cambio, aprende a usar hierbas y condimentos sin sal.

## ¿Cómo limito el alcohol?

Pregunta a tu profesional de la atención médica si está bien que consumas alcohol, y ser así, cuánta cantidad.

Beber más de dos bebidas al día si eres un hombre o más de una bebida al día si eres una 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 licor de graduación alcohólica 100.

Si te resulta difícil reducir por tu cuenta el consumo de alcohol, pregunta sobre grupos que puedan ayudarte.



## ¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

### ¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular puede ayudar a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor comenzar lentamente y hacer algo que disfrutes, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta. Puedes buscar lugares seguros y económicos para ejercitarte, como la comunidad YMCA o centros para personas mayores, parques y departamentos de recreación y grupos basados en la fe.

Intenta realizar por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación) a la semana. Habla con tu profesional de atención médica sobre un buen plan para ti.

### ¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Según tus niveles de presión arterial y riesgo, podrías necesitar uno o más tipos de medicamentos para mantener la presión arterial a un nivel saludable. Quizás necesites un período de prueba antes de que tu profesional de la atención médica encuentre el mejor medicamento, o una combinación de medicamentos, para ti.



Lo más importante es que tomes los medicamentos exactamente como se te receten. Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta. Si tienes problemas o efectos secundarios por los medicamentos, consulta a tu profesional de atención médica.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta para su médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

**¿Puedo tomar alguna bebida alcohólica?**

**¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.