



## **Los Pasos Básicos a Ayudar a Controlar su Presión Arterial**

Basic Steps to Helping Control your Blood Pressure



### **Que es la presión arterial alta?**

La presión normal es abajo de 120/80

Pre-hipertensión es entre 120/80 y 139/89

La presión alta es 140/90 o más

### **Por que es importante controlar la presión arterial?**

La presión alta es conocida como "asesino silencioso" porque es posible que no se sienta mal cuando tiene la presión muy alta. Como no tiene señales de alerta, es necesario verificar su presión regularmente. Cuando su presión esta alta, eso hace que el corazón trabaje más fuerte y puede resultar en condiciones seria, como:

**Golpe (Embolia o Ataque cerebral)**

**Infarto o Fallo del Corazón**

**Insuficiencia Renal**

**Problemas con los ojos (visión enturbiada o ceguera)**

### **Que se puede hacer para prevenir o bajar su presión arterial alta?**

- ✓ **Hacer actividades físicas.** Trate de hacer 30 minutos de ejercicio por lo menos 5 veces a la semana. (caminar vigorosamente, subir escaleras, hacer trabajo en la yarda, o limpiar su casa, son actividades físicas)
- ✓ **Mantenga un peso sano.**
- ✓ **Reduzca la cantidad de sal que usa.** Esto significa reducir la cantidad de sal usada en su comida. Muchas comidas procesadas (como comida en lata o con gelada) tienen mucha sal. Por eso, es importante a verificar la descripción y tratar de comer alimentos que dicen: "sodio bajo" "sodio reducido" o "no sodio". Una dieta baja en sodio incluye *frutas frescas y verduras, productos lácteos de bajo contenido graso, granos enteros, pollo sin piel y pescado.* Debe limitar el consumo de sodio a 2400mg por día que es igual a 1 cucharadita de sal de mesa.
- ✓ **Reduzca bebidas alcohólicas.** Evite el alcohol o limite 1-2 bebidas por día.
- ✓ **Baje su estrés tanto como sea posible.** El estrés causa el aumento de la presión arterial por eso es importante desrollar técnicas de relajación y otras estrategias de administración de estrés.
- ✓ **Evite cigarrillos y alcohol.** Fumar cigarrillos y tomar cafeína causará una subida temporaria en la presión arterial que afectará sus resultados si lo hace inmediatamente antes de verificar su presión arterial.

### **Tomando tus medicamentos:**

A veces la presión arterial no puede ser controlada con solo cambios en su estilo de vida. Es posible que su doctor le indique tomar medicamentos para la presión arterial. Como con todas las medicinas, es importante a saber:

- ❖ *Nombre de la medicina*
- ❖ *Para que la toma*
- ❖ *Por cuanto tiempo la ha tomado*
- ❖ *Como almacenarlo*
- ❖ *Cuanto tomar*
- ❖ *A que hora se la toma*
- ❖ *Que alimentos, bebidas, y otras medicinas debería evitar tomar mientras esta tomando este medicamento.*
- ❖ *Con qué frecuencia se la toma*
- ❖ *Que tipo de efectos o reacciones pueden ocurrir al tomar esta medicina*
- ❖ *Que hace si se le olvida tomar la medicina*