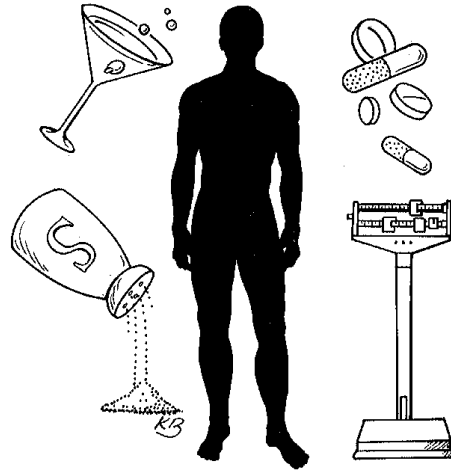


¿Cómo puedo bajar la presión alta?

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

- Bajar de peso si tiene sobrepeso.
- Seguir una dieta saludable baja en grasa saturada, en colesterol y en sal.
- 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 sepa 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. Debería hablar 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 no consuma nada de sal. Trate de leer las etiquetas de los alimentos para poder 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 toma más de dos onzas de alcohol puro al día (unas dos cervezas o dos copas de vino o de bebidas

mezcladas), eso puede empeorar la presión alta. 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. También 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 con-

trolar el peso y a reducir el estrés. Lo mejor es empezar despacio y hacer algo que disfrute, como caminar o montar en bicicleta. Hable con su profesional de salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debería saber sobre las medicinas?

Hay diferentes tipos de medicinas que su médico puede recetarle. No se desanime si necesita tomar medicinas de ahora en adelante. Algunas veces usted puede tomar dosis más pequeñas 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 médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.

Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿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?