

¿Cómo puedo Reducir la Presión Alta?

Al tratar la presión alta, usted puede ayudar a prevenir un derrame o ataque cerebral, un ataque al corazón, la insuficiencia cardiaca o la insuficiencia renal.

Lo que usted debería hacer es:

Bajar de peso si tiene exceso de peso.

Seguir una dieta saludable baja en sal y en grasa.

Mantenerse en más actividad física.

Limitar su consumo de alcohol.

Tomar los medicamentos como se los indique su médico.

Saber cuál debería ser su presión y tratar de mantenerla.

¿Cómo puedo bajar de peso?

Si tiene exceso de peso, usted está forzando demasiado su corazón. Debería hablar con su médico o enfermera y desarrollar una dieta saludable. Cuando usted baja de peso, a menudo, la presión también baja! Al seguir una dieta baja en grasa y en colesterol, usted ayudara a evitar un ataque al corazón y un ataque al cerebro.

¿Cómo puedo limitar la sal?

Comer mucha sal (sodio) aumenta la presión alta. La sal hace que retenga demasiado líquido en el cuerpo y eso significa una carga adicional para el corazón. Su médico puede pedirle que reduzca la sal que usa al cocinar y que no le añada sal a su comida. Su médico puede también pedirle que no consuma nada de sal. Trate de leer las etiquetas de los alimentos para poder

saber cuáles son los alimentos altos en sodio. ¡Aprenda a emplear hierbas o sustitutos de sal en su lugar!

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar exige mucho esfuerzo al corazón. Ese daño al corazón es mucho peor si usted tiene la presión alta. Pídale ayuda e información sobre cómo dejar de fumar a su médico o enfermera. Dejar de fumar mejorará su calidad de vida.

¿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 (aproximadamente dos cervezas o dos copas de vino o de bebidas mezcladas), eso puede empeorar a la presión alta. Si le es difícil reducir su consumo de alcohol sin ayuda, busque los grupos en su comunidad que pueden ayudarle.

¿Cómo puedo mantenerme en más actividad física?

Una vida sin actividad física es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Eso también tiende a aumentar la obesidad, que es un factor de riesgo para la presión alta. La actividad física regular ayuda a controlar el peso y a reducir el estrés. Comience un plan de actividad física hoy mismo. Lo mejor es empezar despacio y hacer algo que disfrute, como caminar y montar en bicicleta. Hable con su profesional de salud, sobre un buen plan para usted.

¿Qué debería saber sobre los medicamentos?

Hay diferentes tipos de medicamentos que su médico puede recetarle. No se desanime si necesita tomar medicamentos de ahora en adelante. Algunas veces usted puede tomar dosis más pequeñas una vez que su presión esté controlada, pero puede ser que siempre necesite algún tipo de tratamiento. Lo más importante es que tome su medicamento exactamente como se lo indique el médico. No suspenda el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas con su medicamento o si tiene reacciones secundarias, hable con su médico inmediatamente.

Fuente de Información: Asociación Americana del Corazón