

tipsheet

Consejos parabajar la presión arterial

La presión arterial controlada reduce el riesgo de ataque al corazón y accidente cerebrovascular. Los medicamentos son solo una opción para reducir la presión arterial alta. Pruebe estos consejos y es posible que vea resultados en unas pocas semanas.

1. Conozca sus números

La mejor forma de conocer sus números de la presión arterial es preguntándole a su doctor de cabecera. Si sus números son 140/90 o superior, tiene presión arterial alta. En ciertas condiciones, su médico podría darle recomendaciones para bajar sus números.

2. Controle su presión en casa, si su medico lo sugiere

Pida a su médico que le recomiende un dispositivo adecuado. Una vez que lo tenga, pídale que le muestre cómo usarlo correctamente. Tome medidas a la misma hora todos los días, pero no se las tome inmediatamente después de despertarse ni dentro de los 30 minutos después de comer, hacer ejercicio, fumar, o beber alcohol o cafeína. Anote sus medidas y compártalas con su médico en cada visita. También lleve su dispositivo para que su médico pueda asegurarse de que funciona correctamente

3. Haga cambios en su dieta.

Trate de consumir 1,500 mg de sodio al día. Revise las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de sodio. Trate de eliminar alimentos que tengan 200 mg o menos de sodio por porción. Limite los alimentos con alto contenido de sodio, como la salsa de soya, los aderezos para ensaladas, las fiambres y los alimentos preparados. Incluya enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH) en su dieta. DASH sugiere que cada día coma: al menos 4 porciones de frutas y verduras; 2-3 porciones de productos lácteos bajos en grasa; y no más de 171 gramos de carne magra.

4. Bajar de peso

Bajar tan poco como 10 libras puede reducir su presión arterial. Hable con su médico acerca de un plan de alimentación, coma la dieta DASH, a la medida de sus necesidades.

5. Haga ejercicio regularmente.

La actividad física tiene muchos beneficios. Trate de realizar al menos 30 minutos de actividad física planificada, 5 días por semana. Encuentre maneras de aumentar su actividad física: use las escaleras en lugar del ascensor, camine en lugar de mirar televisión.

6. Deje de fumar

La nicotina en los productos de tabaco pueden elevar su presión arterial hasta en 10 puntos hasta una hora después de fumar. Pida ayuda a su médico para dejar de fumar.



7. Cuidado con la cafeína.

Evite beber café 30 minutos antes de tomarse la presión arterial. Hay mucha cafeína en el café, el té y algunos refrescos. La cafeína puede causar un aumento en la presión arterial.

8. Reducir el estrés.

Identifique las fuentes de estrés en su vida y considere que cambios puede hacer para reducir el estrés. Pruebe una actividad para reducir el estrés, como tai chi, yoga, meditación o ejercicios de respiración profunda.

9. Limite el alcohol.

Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial y reducir la eficacia de los medicamentos para la presión arterial. Limite el alcohol a dos bebidas al día para hombres y una al día para mujeres. Una bebida es igual a 355 ml de cerveza, 148 ml de vino o 44 ml de licor.



JOHNS HOPKINS
MEDICINE
INTERNATIONAL

Descargo de responsabilidad / Divulgación:

© 2011 Universidad Johns Hopkins. Reservados todos los derechos. Toda la información está destinada únicamente para su conocimiento general y no reemplaza el consejo médico

o el tratamiento de condiciones médicas específicas. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud específico y consultar a su médico antes de comenzar

un nuevo examen de 1 / 1

