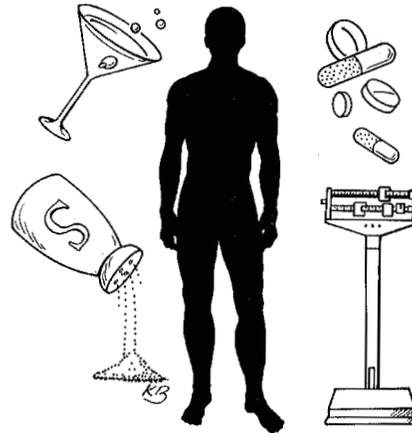


## ¿Cómo puedo bajar la presión alta?

**A**l 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 exceso de peso.
- 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 como se lo indique su médico.
- Saber cuál debería ser su presión y trabajar para mantenerla.



Mucha gente padece de presión alta sin saberlo. Sin embargo, una vez que sepa su condición, usted puede reducir su riesgo y vivir una vida más saludable. Eso requiere un tratamiento adecuado y algunos cambios en su tipo de vida. ¡Pero vale la pena!

### ¿Cómo puedo bajar de peso?

Si tiene exceso de peso, usted somete su corazón a demasiado esfuerzo. 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 ayudará a evitar 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 retener demasiado líquido en el cuerpo y pone una carga adicional en el corazón. Su médico puede decirle que reduzca la sal que usa al cocinar y que no le añada sal a la comida. Él

o ella puede también decirle que no consuma nada de sal. Trate de leer las etiquetas de los alimentos para poder saber cuáles son altos en sodio. ¡Aprenda a emplear hierbas o sustitutos de la sal en su lugar!

### ¿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 controlar 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 necesite 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?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene presión alta, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

---

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

*¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?*

---

*¿Con qué frecuencia debería tomarme la presión?*

---

---

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.*

©1995–2003, American Heart Association.  
How Can I Reduce High Blood Pressure?

American Heart Association®   
Fighting Heart Disease and Stroke  
National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231-4596  
americanheart.org