
Cómo controlar la presión arterial alta

La presión arterial alta (hipertensión) se conoce también como el asesino silencioso. Se la llama así porque muchas personas la tienen sin saberlo. Puede ser muy peligrosa. La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de ataques al corazón, derrames cerebrales, enfermedades del corazón o insuficiencia cardíaca. Controlar la presión arterial puede disminuir el riesgo de tener estos problemas. Es importante controlar la presión arterial de manera periódica. Esto puede salvarle la vida.

Las mediciones de la presión arterial se indican con 2 números. La presión arterial **sistólica** es el número superior. Es la presión cuando el corazón se contrae. La presión arterial **diastólica** es el número inferior. Es la presión cuando el corazón se relaja entre latidos.

La presión arterial se agrupa de la siguiente manera:

- **Presión arterial normal.** Se llama de esta manera cuando la presión sistólica es menor que 120 y la diastólica es menor que 80 (120/80).
- **Presión arterial elevada.** Se llama de esta manera cuando la presión sistólica es de 120 a 129 y la diastólica es menor que 80.
- **Presión arterial alta de etapa 1.** La presión sistólica está entre 130 y 139 o la diastólica está entre 80 y 89.
- **Presión arterial alta de etapa 2.** La presión sistólica es 140 o superior o la diastólica es 90 o superior.

Un estilo de vida saludable para el corazón puede ayudarlo a controlar su presión arterial sin tener que tomar medicamentos. Más abajo encontrará algunas recomendaciones a fin de llevar un estilo de vida saludable para el corazón.



Coma alimentos saludables para el corazón

- Elija alimentos con bajo contenido de sodio y grasas. Limite la ingesta de sodio a 2,300 mg diarios o según la cantidad que le indique el proveedor de atención médica.
- Limite el consumo de comidas enlatadas, secas, curadas, envasadas y las comidas rápidas. Pueden contener mucha sal.
- Consuma entre ocho y diez porciones de frutas y verduras todos los días.
- Elija carnes de res magras, pescado o pollo.
- Coma pasta y arroz integrales y frijoles.
- Consuma entre dos y tres porciones de productos lácteos descremados o bajos en grasa.
- Consulte con su médico acerca del plan de alimentación DASH. Este plan ayuda a reducir la presión arterial.
- Cuando coma en un restaurante, pida que le preparen los platos sin sal.

Mantenga un peso saludable

- Pregunte a su proveedor de atención médica cuántas calorías puede consumir por día. Respete esa cantidad.
- Pregunte al proveedor cuáles son los límites de peso más adecuados para usted. Si tiene sobrepeso, perder entre un 3 % y un 5 % de su peso corporal puede ayudarlo a

disminuir su presión arterial. Un buen objetivo es perder un 10 % de su peso corporal en un año.

- Limite el consumo de tentempiés y dulces.
- Haga ejercicio con regularidad.

Haga más actividad física

- Busque actividades que le gusten. Puede hacerlas de forma individual, o con amigos o su familia. Pruebe andar en bicicleta, bailar, caminar o trotar.
- Estacione lejos de las entradas de los edificios para caminar más.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Cuando pueda, camine o vaya en bicicleta en vez de ir en automóvil.
- Rastrille hojas, trabaje en su jardín o haga reparaciones en la casa.
- Haga actividad física de moderada a intensa durante, al menos, 30 minutos por día, un mínimo de cinco días a la semana.

Controle el estrés

- Tómese tiempo para relajarse y disfrutar de la vida. Encuentre tiempo para reírse.
- Comparta sus preocupaciones con sus seres queridos y con el proveedor de atención médica.
- Visite a sus familiares y amigos, y mantenga sus pasatiempos favoritos.

Limite el alcohol y deje de fumar

- Los hombres no deberían tomar más de dos bebidas alcohólicas por día.
- Las mujeres no deberían tomar más de una bebida alcohólica por día.
- Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo. Pídale ayuda a su proveedor de atención médica. Si fuma mucho, aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Consulte con el proveedor sobre programas para dejar de fumar y otros recursos de apoyo.

Medicamentos para la presión arterial

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, el proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para la presión arterial alta. Tome todos los medicamentos según le indiquen. Si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos, consulte al proveedor antes de dejar de tomarlos o cambiarlos.

Cómo los problemas diarios afectan la salud

Muchos aspectos de la vida diaria afectan la salud. Esto puede incluir los medios de transporte, los problemas de dinero, la vivienda, el acceso a alimentos y el cuidado de los

niños. Si no puede asistir a las consultas médicas, es posible que no reciba la atención que necesita. Cuando el dinero escasea, puede ser difícil pagar los medicamentos. Y vivir lejos de una tienda de comestibles puede dificultar la compra de alimentos saludables.

Si tiene preguntas sobre cualquiera de estos u otros temas, hable con el equipo de atención médica. Quizás conozcan recursos locales que sean de ayuda. También pueden asignarle un miembro del personal para ayudar.