

Control de la Presión Arterial Alta con Cambios de Estilo de Vida

Muchos controlan su presión sanguínea haciendo cambios saludables de estilo de vida.

Lo que comes afecta tu presión.

La sal, o sodio, eleva tu presión sanguínea. Limita la cantidad de sodio que agregas al alimento.

En su lugar, condimenta la comida con hierbas, especias, limón o vinagre.

Recuerda... la sal no solo viene en un salero. Muchos alimentos preparados son altos en sodio, como los congelados, sopas enlatadas y carnes procesadas.

Lee las etiquetas nutricionales para comprar alimentos con menos sodio.

Busca alimentos que digan "bajo en sodio" o "sin sal agregada."

Tu profesional médico puede recomendar un plan alimenticio conocido por DASH, consultar a un dietista o tal vez te indique otras ideas. Pídele a tu médico recursos disponibles para ti.

Y no te olvides lo que bebes.

El alcohol puede elevar tu presión, si lo haces, bebe con moderación.

Significa no más de dos bebidas al día para hombres, y una bebida al día para mujeres.

Una bebida es igual a una cerveza, una copa de 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licor.

Otro cambio de estilo de vida es ser más activo. Te ayudará a bajar tu presión sanguínea y también otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Inicia buscando formas de ser más activo en tu vida diaria: estacionate lejos de la tienda, saca a tu perro a caminar, o trabaja en el jardín.

Empieza un programa regular de ejercicio. Encuentra algo que disfrutas y apégate a esto. Empieza lentamente y aumenta gradualmente hasta un total de 150 minutos con actividad intensidad moderada por semana.

Control de la Presión Arterial Alta con Cambios de Estilo de Vida

Puedes dividirlo en sesiones más cortas de 30 minutos, 5 veces a la semana. Después, agrega dos días más de actividades que fortalecen los músculos, como levantamiento de pesas o usando bandas de resistencia.

Otro cambio de estilo de vida es lograr y mantener un peso sano. El sobrepeso causa que tu corazón trabaje con más fuerza, aumentando tu presión sanguínea.

Es difícil bajar de peso. Pero haciendo cambios a tus hábitos alimenticios y de ejercicio para mejorar tu presión, también ayudará a lograr tu meta de peso.

El estrés diario puede acumularse. Si no encuentras formas de manejar el estrés, puede afectar tu presión sanguínea.

Alivia el estrés, con pasatiempos, ejercicio y meditación.

Dormir mal también eleva tu presión. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche.

Acostúmbrate a una rutina para dormir, y pon una alarma una hora antes de acostarte para empezar a relajarte.

Y si fumas, deja de hacerlo. Dejando de fumar ayuda a controlar tu presión sanguínea y mejora tu salud en general. Tal vez necesites tratar varias veces para lograrlo definitivamente.

Sigue tratando hasta que no vuelvas a fumar de nuevo. Habla con tu profesional médico sobre un plan para dejar de fumar.

Los beneficios de estos cambios de estilo de vida van más allá del control de tu presión... estos hábitos conducen a un estilo de vida saludable.

Habla con tu profesional médico sobre los cambios que puedes hacer para controlar tu presión y mejorar tu salud en general.