

# Vivir con Presión Arterial Alta

Literalmente di por hecho que mi vida estaba garantizada porque todo estaba transcurriendo bien, aunque tenía una vida estresante. Antes de que me diagnosticaran presión alta, si...tenía hijos, familia, pero mi vida se volvió frenética pues empecé una compañía, era muy estresante. Trabajaba 14 horas al día. Mi matrimonio se desequilibró debido a esto.

Tenía 40 años cuando me diagnosticaron hipertensión, que es presión arterial alta. Mi ingenuidad me decía que solo las personas viejas tenían presión alta.

El momento en que me dijeron esto, acababa de jugar cinco juegos de racquetbol y fui al doctor para una evaluación. Me dijeron que me estaba dando un ataque al corazón.

Llevábamos en el hospital 12 horas, me hicieron una angiografía y al salir me dijeron que iba a tener que tomar pastillas para la presión el resto de mi vida.

Aunque yo pensaba que tenía una vida saludable, me di cuenta de que tenía que mejorar mucho. Limité las horas que trabajaba al día. De inmediato.

Dejé de comer alimentos fritos en ese instante.

Para mí era importante reducir el estrés porque sé que los ataques cardíacos y cerebrales ocurren con la presión alta. Sabía que no tenía otra opción más que tratar de cuidarme mentalmente y fortalecerme para todo lo desconocido que no esperaba que me sucediera en la vida.

Pasé unos seis años de nada, pero la mayoría me decían, mala suerte. Me enteré de que habían fallado unas malas inversiones. Y mucho del dinero por el que había trabajado tanto, había desaparecido.

Y después, dos semanas más adelante me enteré de que mi hija había muerto. De hecho, estaba afuera corriendo. Era un día hermoso. 27 de junio, 2009. Y mi hermano me llamó. Me dijo, "Tu hija ha muerto." Dejé salir un grito en medio del lago, y las personas me veían extrañamente. Y fui corriendo a donde había sucedido el accidente.

Durante el período cuando mi hija había muerto, mi negocio técnicamente cerró, porque básicamente me apagué.

Estaba sufriendo tan profundamente. Caminaba en círculos con ira, lo que causó que subiera mi presión aún más. Mis opciones eran dos. En ese momento sabía que mi vida iba a elevarse o derrumbarse. Lo sabía.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**

# Vivir con Presión Arterial Alta

Sabía que me tenía que cuidar. Eso es algo muy difícil de hacer porque creo que depende de cuánto te quieres a ti mismo. Y creo que me acerqué a mi alma con una perspectiva espiritual, para tratar de encontrar paz interior.

Empecé a correr más, entrenando para el Ironman. Me hice cada vez más y más fuerte.

Para asegurar que mi presión no suba, lo primero que hago es meditar y luego rezar.

Tomo mi pastilla y una aspirina al mismo tiempo todas las mañanas. Es un ritual. Lo hago todas las mañanas.

Cambié mucho mis hábitos alimenticios. Fui vegano.

Después voy al gimnasio. Creo que el ejercicio es nuestro mejor amigo. Le sugeriría a cualquiera con presión arterial alta, que la tomen seriamente y cambien malos hábitos, pues los ataques cerebrales y cardíacos siguen muy de cerca a la presión alta.

Mi negocio está yendo fenomenal. No solo va muy bien, también quienes me rodean están muy bien. Este es Ty, mi nieto y Alexa, la gerente de oficina, a quien estoy enseñando para que algún día lleve la compañía. Hacemos limpieza a nivel comercial.

Escuelas. Tenemos mucho trabajo en el condado, festivales. Tengo este espacio estrictamente para eventos, trabajo con líderes, con organizaciones sin fines de lucro, para ayudar a la comunidad.

Todo eso que sucedía me trajo hasta hoy, para comprender que puedo tener un estilo de vida más saludable, puedo superar tragedias, rodearme de personas muy buenas, con buena energía. Puedo ayudar a cambiar la vida de otras personas siendo buena persona y con mi fe, con trabajo duro, hacer ejercicio, controlar mi presión sanguínea.

Sigo viviendo y teniendo mi chispa hoy.

Puedo seguir haciendo la diferencia en la vida de las personas hoy.

El consejo que puedo darles siempre checa tu presión anualmente, haz tus evaluaciones todos los años. Te voy a enseñar como evitar cosas empezando a tiempo y hacer que tengas más conciencia de esto.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Vivir con Presión Arterial Alta

Puedes pasar por esta vida superando muchas cosas desconocidas.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.