



Manejo de la hipertensión



Descripción general

Si su médico le dice que tiene hipertensión, es decir presión arterial alta, usted necesita reducirla y mantenerla bajo control. Es importante para su salud. Por lo tanto, tómelo seriamente. Prepárese a hacer algunos cambios en su estilo de vida. Los medicamentos pueden ayudar también. Aquí le mostramos algunas cosas que harán una diferencia.

Coma una dieta saludable para el corazón

En primer lugar, es necesario que consuma una dieta saludable para el corazón. Esto significa comer alimentos nutritivos y limitar las grasas saturadas y las grasas hidrogenadas o "grasas trans". Coma frutas y verduras frescas, granos integrales y carnes magras. Consuma las cantidades recomendadas de potasio y fibra. Pregúntele a su médico cuánta sal debe consumir, dado que es posible que deba reducirla. Beba abundante agua. Y no consuma más calorías de las que necesita cada día.

Maneje su peso

Luego, si tiene sobrepeso u obesidad, es preciso que controle su peso. Bajar de peso puede ser difícil para todos, por eso hable con su médico acerca de las estrategias para perder peso.

Manténgase activo

También necesitará levantarse y moverse. La actividad física regular es excelente para su salud. Por eso, trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día. Si está fuera de forma, comience de a poco y vaya aumentando hasta alcanzar esa meta.

Manejo del estrés y otros consejos

El estrés crónico es malo para su corazón. Por eso, tome las medidas necesarias para reducir las cosas que producen estrés en su vida. Limite su consumo de alcohol. Y si fuma, será necesario que deje de hacerlo. Si tiene problemas para dejar el hábito, pregúntele a su médico acerca de las cosas que puede hacer para que le sea más fácil dejar de fumar.

Medicamentos

Por último, existen varios tipos de medicamentos que pueden reducir su presión arterial. Su médico puede recomendarle uno.

Conclusión

Si sigue los consejos de su médico, y se enfoca en su salud, usted podrá manejar su presión arterial de manera efectiva. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.