



American Heart Association | American Stroke Association

5 sencillos pasos para controlar la presión arterial

La hipertensión arterial puede resultar mortal, por lo que es importante que conozca su presión arterial y sepa qué debe hacer para estabilizarla. **La buena noticia es que existe una nueva forma sencilla en la que podemos ayudarle.**

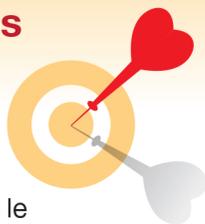
SIGA ESTOS 5 SENCILLOS PASOS recomendados por expertos en presión arterial de la American Heart Association, del American College of Cardiology y de los centros de control y prevención de enfermedades de Estados Unidos.

Para obtener más información ►

1

Conozca sus objetivos

La mayoría de las personas que han sido diagnosticadas con hipertensión arterial quieren mantenerse por debajo de 140/90, pero el profesional de la salud será quien le indique cuál es su presión arterial objetivo.



2

Diseñe un plan

Diseñe un plan junto con su profesional de la salud para reducirla presión arterial.



3

Realice algunos pequeños cambios en su estilo de vida

En muchos casos, esta será la primera recomendación del médico, centrada básicamente en:



Perder peso. Intente alcanzar un índice de masa corporal de entre 18 y 25.

Para obtener más información ►



Comer más sano. Coma fruta, verdura, productos lácteos bajos en grasa y con proteínas magras. Reduzca el consumo de grasas saturadas y totales.

Para obtener más información ►



Reducir el sodio. Permanezca por debajo de 1.500 mg al día, cantidad que se relaciona con la máxima reducción de la presión arterial.

Para obtener más información ►



Mantenerse activo. Practique ejercicio durante 40 minutos, 3 o 4 veces a la semana.

Para obtener más información ►



Limitar el consumo de alcohol. No consuma más de 1 o 2 bebidas alcohólicas al día (1 para la mayoría de las mujeres, 2 para la mayoría de los hombres)

Para obtener más información ►

4

Siga controlando su presión arterial en casa

Si está en casa, en una tienda o en cualquier otro lugar donde pueda medir la presión arterial, debe acostumbrarse a controlarla de forma periódica, comprobar las lecturas y compartirlas con su profesional de la salud.



5

Tome los medicamentos tal como se los hayan prescrito

Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones exactas del profesional de la salud.



Si desea obtener ayuda para reducir la presión arterial, visite Heart.org/hbp