

Name:

Whom to Call:

CV1029AS

Cómo controlar la presión arterial alta

La **presión arterial alta** (hipertensión) se conoce también como el asesino silencioso, ya que muchas personas que tienen la presión alta no lo saben. Usted puede hacer que le hagan una prueba fácil para ver si su presión está demasiado alta. Si está alta, puede tomar medidas para bajarla. Hacerlo puede salvarle la vida.

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico le podría recetar medicinas para la presión arterial alta.

Coma bien

Comer demasiada grasa y sal puede hacer subir su presión arterial. Lea las etiquetas.

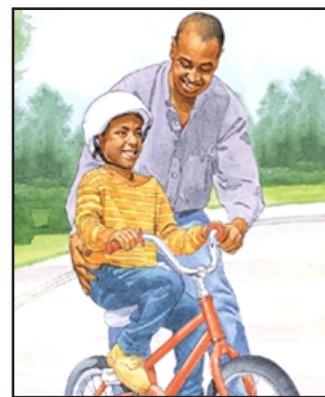
- Prefiera alimentos con poca grasa y poca sal.
- Coma más frutas y verduras frescas.
- Escoja carnes magras, pescado o pollo.
- Coma pasta, arroz y frijoles.



Disminuya el estrés

El estrés continuo puede aumentar la presión arterial.

- Saque tiempo para relajarse y disfrutar la vida.
- Visite a la familia y a los amigos, y siga con sus aficiones.
- Trate de meditar y, lo más importante, encuentre oportunidades para reírse.



Manténgase activo

Como cualquier otro músculo, el corazón necesita ejercicio para estar en buenas condiciones. Levántese y póngase en marcha.

- Vaya caminando o en bicicleta en vez de manejar.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Nade.



Deje de fumar

Fumar sube la presión de la sangre y daña los vasos sanguíneos.

- Trate de dejar de fumar.
- Hable con su médico sobre usar parches y chicles de nicotina.
- Busque en el directorio telefónico de su localidad un programa para dejar de fumar.



Notas